Minh Niệm



Hiểu về trái tim

First News

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Cách đây mười tám năm, tôi đã quyết lòng ra đi tìm hạnh phúc chân thật. Dù thời điểm ấy, ý niệm về hạnh phúc chân thật trong tôi còn rất mơ hồ, nhưng tôi vẫn tin rằng nó có thật và luôn hiện hữu trong thực tại. Đến mười năm sau tôi mới tìm thấy được con đường. Rồi mãi đến bây giờ tôi mới tự tin đặt bút xuống ghi lại những gì mình đã khám phá và trải nghiệm để chia sẻ với mọi người.

- Minh Niệm

LỜI NÓI ĐẦU CỦA LẦN TÁI BẢN CÓ CHỈNH LÝ

Để sống trong hạnh phúc và thương yêu

"Mỗi lần đọc, chắc chắn sẽ có một nhận thức mới" - tác giả của **Hiểu Về Trái Tim** đã từng nói như thế. Và sự thật đúng là như vậy.

Nhận thức mới này một phần do chúng ta đã mở lòng ra và tạm buông những nhận thức cũ mà chúng ta đã từng bám chặt để xây dựng nên hiểu biết của mình. Một phần do mỗi lần đọc chúng ta mang một tâm trạng khác nhau, tâm càng bình yên thì sự thấu hiểu và độ thấm sẽ càng sâu. Một phần do trong tác phẩm có những từ ngữ hay ý tưởng buộc chúng ta phải suy ngẫm rất nhiều mới lãnh hội hết được. Và một điều quan trọng nữa là có nhiều vấn đề chúng ta nghĩ mình đã hiểu rồi nhưng khi đọc lại vẫn thấy nó mới mẻ, hồ như chưa từng biết nó bao giờ. Đó là vì chúng ta chỉ mới biết qua mà chưa ứng dụng để biến nó thành kinh nghiệm thân quen của mình, hoặc chúng ta vẫn chưa nghiền ngẫm kỹ về nó, hoặc chí ít là chúng ta vẫn chưa khắc sâu những điều tâm đắc ấy trong lòng. Vì vậy, đọc nhiều lần một tác phẩm, nhất là những tác phẩm tâm lý sâu sắc như **Hiểu Về Trái Tim**, là một điều hết sức cần thiết.

Trong đợt tái bản này, chúng ta sẽ đón nhận Hiểu Về Trái Tim với những cảm nhận mới mẻ hơn nữa. Vẫn là tác phẩm được đông đảo bạn đọc yêu thích và "gối đầu giường", nhưng nó lại được chính tác giả làm mới lại bằng sự chăm chút tỉ mỉ từng câu từng ý, khiến cho tác phẩm vốn đã dễ đi vào lòng người lại càng dễ đi vào lòng người

hơn. Tác giả đã kiên nhẫn viết lại khá nhiều đoạn văn, thậm chí nhiều bài để đơn giản hóa ý tưởng và để chia sẻ thêm nữa những kinh nghiệm tiếp cận và chuyển hóa phiền não. So với bản in đầu tiên, riêng tôi thích bản hiệu đính súc tích này hơn. Và nếu so bản in đầu tiên với bản nguyên thủy được lưu truyền nhiều năm trước thì bản in đầu tiên lại đầy đủ và hay hơn. Điều đó cho chúng ta thấy sự tận tâm của tác giả, luôn muốn cống hiến những điều tốt đẹp và hoàn hảo nhất đến mọi người. Vì như chúng ta đã biết, diễn đạt những cung bậc cảm xúc là một việc không đơn giản chút nào.

Tác phẩm **Hiểu Về Trái Tim** ngày càng hay hơn. Tinh thần của quyển sách đã thực sự đi vào tâm hồn và có khả năng chuyển hóa đời sống của những ai đã từng tiếp xúc với nó, đúng như câu phụ đề trong bản hiệu đính lần này: "Hiểu Về Trái Tim - *Nghệ thuật sống hạnh phúc*". Ước mong tinh thần này sẽ tiếp tục soi sáng và nâng đỡ những tâm hồn còn khổ đau hay lạc hướng vì chưa tìm thấy con đường đi đúng đắn trong cuộc đời. Điều này còn tùy thuộc vào cách chúng ta cảm nhận, ứng dụng và chia sẻ "cuốn cẩm nang sống" này.

Chúc các bạn hiểu về trái tim để thực sự sống trong hạnh phúc và thương yêu.

Giám đốc First News - Trí Việt
Nguyễn Văn Phước

Lời Giới Thiệu

Giáo sư Tiến sĩ **Trần Văn Khê**

Trong cả cuộc đời nghiên cứu của tôi, động cơ thúc đẩy công việc làm không phải là danh hay lợi, mà là tình người, tình thương dân tộc và đất nước. Khi đánh giá một người nghệ sĩ, tôi không đặt trọng tâm vào *tài sắc* vẹn toàn, mà vào *tài đức* vẹn toàn, luôn luôn tôi chú trọng vào cái *tâm* của người nghệ sĩ hơn cái tài của họ, vì "*chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài*" (Nguyễn Du). Có trái tim để yêu thương, nhưng lắm lúc cũng vì trái tim mà đau khổ, và đau khổ vì nội tâm thì không thể dùng những phương thuốc theo Y học.

Đối với tôi chữ *tâm* quan trọng nhứt trong cuộc đời. Yêu thương là *cho đi trọn vẹn* chứ không *nhận lãnh về mình*. Khi yêu thương thì tận hưởng tình thương, nhưng không để mình *say mê* và *khổ lụy* về tình thương đó. Trong đời tôi chưa biết ghen, vì khi ghen tức là mình không tin cậy lòng chung thủy của người mình thương và không tự tin rằng mình có đủ khả năng để giữ được tình thương của người bạn đường. Nên khi nhận được quyển sách này, tôi say mê, đọc kỹ, nhận thấy có những điểm tương đồng trong quan điểm sống. Và tâm đắc với những trải nghiệm, những khám phá thấu đáo qua từng vấn đề, khía cạnh phong phú của nội tâm, tâm hồn con người.

Có thể nói đây là một cuốn sách đầu tiên thuộc chủ đề **Hạt giống tâm hồn** do một tác giả Việt Nam viết. Tôi thấy đây là cuốn sách có giá trị, nội dung và ý tưởng phù hợp với người Việt Nam, rất hữu ích, dễ hiểu và dễ ứng dụng. Cuốn sách sẽ giúp người đọc hiểu được cảm xúc của tâm hồn, trái tim của chính mình và của người khác - và tận cùng - là để loại bỏ bớt nỗi buồn, tổn thương và tìm được hạnh phúc trong cuộc sống.

Để chữa lành những tổn thương và nỗi đau đó, từ trước đến giờ, không chỉ ở Việt Nam mà trên thế giới đã có rất nhiều nhà tâm lý và khoa học đã nghiên cứu những phương cách khác nhau để chữa lành một trái tim đang tan vỡ, một tâm hồn bị tổn thương. Và cách tốt nhứt và hữu hiệu nhứt là cần hiểu rõ được trái tim, tâm hồn của mình, và của người khác, cuốn sách Hiểu Về Trái Tim chính là cuốn

sách giúp bạn đọc làm được điều đó: Hiểu rõ và chữa lành trái tim, tâm hồn của mình và của những người xung quanh, để mọi người cùng được sống trong hạnh phúc và yêu thương.

Với cuốn sách này, chúc bạn đọc sẽ luôn hạnh phúc và không bao giờ phải sống với một trái tim tan vỡ hay một tâm hồn tổn thương.

Thành phố Hồ Chí Minh ngày 2/6/2010

Trần Văn Khê

MỤC LỤC



Nếu không có khổ đau
Biết đâu là hạnh phúc
Nhờ mộng mị hôm nào
Ta tìm về tỉnh thức.

Khổ Đau

Dù ta có tài năng đến đâu, dù ta có chuẩn bị kỹ lưỡng đến mức nào, thì những điều bất như ý vẫn cứ xảy ra theo lẽ tự nhiên của nó.

Chỉ là bất như ý

Người ta vẫn thường nói rằng nghèo là khổ, nghèo khổ, chứ ít ai nói giàu khổ cả. Thật ra, người nghèo có nỗi khổ của người nghèo mà người giàu cũng có nỗi khổ của người giàu. Người nghèo vì không chấp nhận cái nghèo, oán ghét cái nghèo, muốn được giàu nên mới khổ. Còn người giàu lại sợ bấy nhiêu tài sản chưa đủ làm người khác nể phục, sợ bị phá sản, sợ bị kẻ xấu lợi dụng hay hãm hại nên mới khổ. So ra cái khổ của người giàu còn phức tạp và nan giải hơn người nghèo. Phải chi trong xã hội ai cũng như ai, ai cũng sở hữu tài sản như nhau thì chắc chắn ý niệm giàu nghèo sẽ không có. Nhưng điều ấy không bao giờ là thực tế khi con người ngày càng ưa chuộng vật chất và xem đó là điều kiện căn bản của hạnh phúc. Cho nên, nếu ta may mắn không bị cuốn theo quan niệm của xã hội mà thoát ra khỏi ý niệm giàu nghèo, ta thấy sự hưởng thụ vật chất không phải là lý do lớn nhất để ta có mặt ở trên cõi đời này, thì chắc chắn ta sẽ không còn than nghèo khổ nữa.

Người ta cũng thường gộp chung cực với khổ, *cực khổ*. Nhưng bản thân của sự cực nhọc chưa chắc đã là khổ. Chỉ vì ta kháng cự lại nó, ta muốn mình không phải vất vả mà vẫn có đầy đủ mọi thứ tiện nghi như bao người khác nên ta mới khổ. Ta chỉ biết so sánh, đòi hỏi, chứ không chịu tìm hiểu căn nguyên sâu xa tại sao mình lại cơ cực. Chắc ta cũng đã từng chứng kiến, có những người chỉ cần người thân của họ qua khỏi cơn bệnh hiểm nghèo, dù người thân ấy không thể tiếp tục lao động nữa, thì họ vẫn vui lòng đem hết thân mạng của mình ra để bảo bọc. Có những người làm công tác cứu hộ, họ biết lao vào lửa dữ, chui xuống lòng đất, hay đi ngang qua lằn tên mũi đạn sẽ rất nguy hiểm đến tính mạng. Nhưng vì tình thương mà họ không hề xem đó là nỗi khổ. Có người lại cho rằng cái cực tâm trí mới thật là khổ, vì phải suy tính đủ điều mới gánh vác nổi công việc. Nhưng trong thời buổi kinh tế suy thoái mà còn có công việc để làm, để suy tính, thì đã là điều hạnh phúc lắm rồi. Cho nên, cực có trở thành khổ hay không là tùy vào thái độ của mỗi người.

Điều mà ta thường than thở với nhau nhiều nhất đó là *đau khổ*, hễ đau là phải khổ, như là một sự thật không thể thay đổi. Thí dụ, ai đó tát vào mặt ta một cái có thể làm ta rất đau. Nhưng nếu ta biết mình có lỗi rất lớn với người ấy và sẵn sàng đón nhận, thì cái tát đó sẽ không làm ta khổ. Đằng này bằng một thái độ khinh miệt, họ đã "tặng" cái tát để sỉ nhục ta trước mọi người thì ta khổ thật đấy. Làm ăn bị thất bại khiến tiền bạc mất trắng ai mà chẳng đau xót, vì đó là mồ hôi nước mắt mà ta đã chắt chiu gầy dựng suốt bao năm trời. Nhưng từ cái đau ấy đến cái khổ vẫn còn một khoảng cách khá xa, nếu ta biết rõ nguyên nhân thất bại và chấp nhận sự thất bại ấy như một bài học kinh nghiệm. Và có lẽ, cái đau thống thiết nhất của nhân sinh chính là sự chia lìa, nên thường được ví như khúc ruột cắt đứt làm đôi (đoạn trường thương đau). Nhưng nếu ta ý thức được chuyện hợp tan là do nhân duyên, biết đâu chia lìa lại là cơ hội để hai bên cùng nhìn lại mình để tạo ra cái duyên mới tốt đẹp hơn trong tương lai, thì ta sẽ không còn thấy đó là nỗi thống khổ nữa. Quả thật, đau và khổ là hai cung bậc cảm xúc rất khác nhau.

Cuộc sống luôn có những điều hợp với ý ta nhưng lại mâu thuẫn với suy nghĩ của người khác, hoặc thỏa mãn nhu cầu người khác nhưng lại trái nghịch với sở thích của ta. Ngay với chính bản thân ta cũng có lúc "sáng nắng chiều mưa" mà chính ta còn không hiểu nổi, thì làm sao hoàn cảnh có thể làm vừa lòng ta mãi được. Có những điều trước kia ta ghét cay ghét đắng nhưng bây giờ lại rất yêu thích;

có những thứ trước kia ta hết sức say mê nhưng bây giờ lại không muốn nhìn tới nữa; có những vấn đề trước kia ta vốn xem thường nhưng bây giờ lại cảm thấy quá hệ trọng. Giả sử mọi mong muốn của ta đều thành tựu hết thì thử hỏi ta sẽ trở thành cái gì và cuộc đời này sẽ ra sao? Vậy mà ta chỉ biết đòi hỏi, chứ không chịu suy xét nó có thật sự đúng đắn và phù hợp với khả năng của ta và hoàn cảnh hiện tại hay không. Rõ ràng cái khổ của ta không hẳn là cái khổ của kẻ khác. Vì thế, hầu hết những nỗi khổ mà ta thường kêu ca chỉ là sự *bất như ý* mà thôi.

Vậy thay vì than: "Tôi khổ quá!" thì ta hãy nên nói: "Nó bất như ý với tôi quá!". Cách gọi này chính xác hơn. Nó sẽ đánh động vào ý thức, giúp ta nhìn lại thói quen hay cách phản ứng của mình, thay vì cứ rượt đuổi theo đối tượng khác để đổ lỗi hay trừng phạt. Từ đó, ta sẽ nhận ra quan niệm "đời là bể khổ" chỉ là do cách nghĩ, hay chỉ là định kiến mà thôi.

Giá trị của khổ đau

Ta đừng bao giờ quên rằng ta không phải là một cá thể tồn tại biệt lập. Ta phải luôn chịu sự tương tác của bao nguồn lực xung quanh, từ bạn bè, gia đình, đến xã hội và cả vũ trụ bao la nữa. Dù ta có tài năng đến đâu, dù ta có chuẩn bị kỹ lưỡng đến mức nào, thì những điều bất như ý vẫn cứ xảy ra theo lẽ tự nhiên của nó. Có thành thì phải có bại, có hợp thì phải có tan. Tại sao ta chỉ muốn thành và hợp, còn bại và tan để cho ai? Lúc may mắn sao ta không tự hỏi mình có thật xứng đáng với những thành quả ấy và có nên đón nhận nó hay không. Vậy mà mỗi khi gặp xui rủi thì ta lại khóc than ầm ĩ, đòi hỏi sự công bằng. Ta đã hưởng thụ quá nhiều từ những tặng phẩm của vũ trụ rồi thì lâu lâu bị vũ trụ lấy lại để chia sớt cho kẻ khác, thiết tưởng đó cũng là lẽ tự nhiên chứ đâu có gì là thua thiệt!

Đối với những mất mát quá lớn thì tất nhiên phải cần có thời gian ta mới chấp nhận hoàn toàn được, nên việc phản ứng lại cũng là lẽ thường tình. Nhưng có những điều quá đỗi bình thường, nếu không nói là quá tầm thường mà ta cũng than khổ thì đó là lỗi của ta. Như trời mưa cũng khổ, kẹt xe cũng khổ, bị lỗi hẹn cũng khổ, thức ăn không vừa miệng cũng khổ, chiều cao không như ý cũng khổ, mau già cũng khổ, không ai hỏi thăm cũng khổ, được nhiều người thương

cũng khổ Những nỗi khổ ấy là do nơi hoàn cảnh hay vì lòng tham của ta quá lớn? Hãy bình tâm nhìn lại xem! Không ai có thể làm cho ta khổ được cả, nếu ta có hiểu biết đúng đắn và khả năng chấp nhận đủ lớn. Để có được khả năng chấp nhận rộng lớn, ta cần phải biết thu gọn lại những mong cầu không cần thiết của mình. Ngay cả với những điều được cho là chính đáng, nếu thấy không có nó mà ta vẫn có thể sống vững vàng và hạnh phúc được, thì ta cũng nên cố gắng khước từ để tâm ta bớt lệ thuộc vào hoàn cảnh. Nhờ vậy, khi hoàn cảnh biến động thì ta vẫn an nhiên bất động.

Ngoài ra, ta cũng nên luyện tập cho mình cách đối mặt với khó khăn, hoặc tự tạo cho mình một cách nghĩ, cách sống đừng quá cầu mong sự an toàn, để cho sức chịu đựng trong ta được lớn mạnh. Ta thấy những đứa trẻ lớn lên trong môi trường được bảo bọc quá đầy đủ, khi bước vào đời không có chút vốn liếng kinh nghiệm nào mang theo để chống chọi với những nghịch cảnh, nên chỉ cần một tác động nhỏ như bị chê bai là chúng dễ dàng chao đảo và muốn bỏ cuộc ngay. Cũng như những loại cây mọc trên đất tơi xốp, trông xanh tươi mơn mởn, nhưng chỉ cần một cơn gió lớn đi ngang qua là gãy đổ. Còn những loại cây mọc trên đá núi, tuy dáng dấp khẳng khiu nhưng độ bám rất vững vàng. Cho nên, ta không thể cầu nguyện cho cuộc đời đừng xô đẩy mình vào những hoàn cảnh nghiệt ngã, nhưng ta có thể làm cho mình không bị ngã gục trước sóng gió cuộc đời bằng sự vững chãi từ chính trái tim mình.

Để có được trái tim ấy, ta phải biết đặt mình vào khuôn khổ của sự đào luyện, chứ không thể do sự ép buộc mà được. Nghĩa là ta vừa phải giới hạn sự hưởng thụ, cũng vừa phải tập đối đầu với mọi nghịch cảnh. Ta đừng vội kêu ca: sống mà không hưởng thụ thì sống để làm gì? Có ai cấm ta hưởng thụ đâu. Nhưng cái gì cũng có cái giá của nó cả. Nếu ta cứ dung dưỡng cho cái tôi yếu đuối mãi thì đừng hỏi tại sao đời mình cứ khổ đau hoài. Dĩ nhiên, với một người đã có trái tim vững chãi thì bao nhiêu danh lợi cũng không là vấn đề. Họ có đủ bản lĩnh để vượt lên trên danh lợi, hay sử dụng nó một cách hữu ích cho đời. Song, thực tế số người có ý niệm muốn buông bỏ thói quen hưởng thụ rất hiếm, và số người làm được lại càng hiếm hơn. Nhất là trong tình trạng hiện nay, người ta dám đạp đổ cả thành trì đạo đức để tranh giành quyền lợi, bất chấp mọi hậu quả. Có lẽ vì thế mà đời sống ngày càng nhiều khổ đau hơn. Nó đã trở thành bản trường ca bất tận của con người.

Đúng, khổ đau là một thực tại không thể chối cãi, nhưng đó chỉ là do trình độ cảm nhận của con người. Khổ đau vốn không phải là bản chất đã định sẵn của cuộc đời này. Bởi xét cho cùng thì không có gì là khổ đau cả. Do guồng máy tâm thức trong ta vận hành sai lệch, nên nó đã tạo ra những phản ứng chống đối lại những hoàn cảnh mà nó cho là trái nghịch. Rất may, guồng máy tâm thức ấy là một hợp thể linh động, nên có thể điều chỉnh được. Chỉ cần ta có nhận thức đúng đắn thì mọi cảm xúc trong ta đều không ngừng tương tác với vạn vật, để tâm lý không tiếp tục tạo ra những phản ứng ích kỷ. Đồng thời, ta cần có một khả năng quan sát thật tinh tường về những thói quen mà ta đã tạo dựng từ trong quá khứ đến nay. Tiến trình tháo gỡ những tâm lý tiêu cực ấy chính là tiến trình vượt thoát khổ đau. Nói chung, càng bớt tự ái là càng bớt khổ đau. Hết vì cái tôi là hết khổ đau.

Đúng ra, ta cần phải biết ơn khổ đau. Khổ đau vừa giúp ta ý thức được cái gì là hạnh phúc, vừa giúp khả năng chịu đựng trong ta lớn mạnh, để ta có thể phát tiết hết bản năng sinh tồn tiềm ẩn của mình. Cũng như nếu không bị lạc đường, ta sẽ khó biết mình vốn rất sợ hãi; nếu không bị xúc phạm, ta sẽ khó biết rõ mức độ nóng giận của mình; nếu không bị dối gạt, ta sẽ khó biết mình cũng rất dễ tổn thương; nếu không bị bỏ rơi, ta sẽ khó thấy được tính yếu đuối và dựa dẫm của mình. Chính nhờ bản năng sinh tồn biểu hiện mà ta thấy rõ từng ngõ ngách sâu kín của phiền não tạo nên khổ đau. Từ đó, ta biết cách điều chỉnh lại tâm thức và nếp sống của mình, sao cho hài hòa với sự vận hành của vũ trụ. Nhờ đó, sự hiểu biết và tình thương trong ta bừng nở. Ta có thể đi giữa thăng trầm của cuộc đời này một cách thong dong tự tại mà không còn lo sợ những nghịch cảnh bất ngờ.

Có thể nói tâm ta như thế nào thì ta sẽ cảm nhận khổ đau như thế ấy. Vì khổ đau vốn từ tâm sinh ra, mà cũng từ tâm diệt đi.

Nếu không có khổ đau
Biết đâu là hạnh phúc
Nhờ mộng mị hôm nào
Ta tìm về tỉnh thức.

Hạnh Phúc

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Không có cái hạnh phúc nào từ trên trời rơi xuống, cũng không có cái thiên đường nào chỉ toàn là hạnh phúc. Bởi ý niệm hạnh phúc chỉ có khi con người biết cảm nhận khổ đau.

Thỏa mãn cảm xúc

Hạnh phúc luôn là niềm khao khát lớn nhất của con người. Tùy vào hiểu biết của mỗi người qua từng xã hội và từng thời đại, mà hạnh phúc được quan niệm một cách khác nhau. Những người cứ gặp phải xui rủi triền miên, nên họ quả quyết rằng trên đời này làm gì có hạnh phúc. Còn những người trẻ thì cứ mơ mộng hạnh phúc chắc hẳn rất tuyệt diệu và tin rằng nó chỉ nằm ở cuối con đường mình đang đi. Và hằng bao lớp người đã đi gần hết kiếp nhân sinh mà vẫn đuổi theo hạnh phúc như trò chơi cút bắt: có khi tóm được nó thì nó lại tan biến, có khi ngỡ mình tay trắng thì lại thấy nó chợt hiện về. Mặc dù ai cũng mong muốn có hạnh phúc, nhưng khi được hỏi hạnh phúc là gì thì phần lớn mọi người đều rất lúng túng. Họ định nghĩa một cách rất mơ hồ, hoặc chỉ mỉm cười trong mặc cảm.

Chẳng phải ta cũng như bất kỳ người trẻ nào, đã từng cảm thấy thật hạnh phúc khi cầm được mảnh bằng tốt nghiệp sau nhiều năm vật lộn với đèn sách đó sao? Thế nhưng, liền sau đó ta lại than phiền phải kiếm được việc làm có nhiều tiền, khiến bạn bè ai cũng nể phục thì mới thật sự hạnh phúc. Rồi cái cảm giác hạnh phúc ấy không ở lại bao lâu, ta lại nghĩ nếu không cưới được người mình yêu thì sao gọi là hạnh phúc. Và chỉ trong một thời gian ngắn ngủi, ta lại trông đứng trông ngồi có một đứa con, rồi thêm đứa nữa cho vui nhà vui cửa, đẹp lòng hai họ. Những ngày tháng hạnh phúc ấy đến rồi đi vội vã, bây giờ ta lại ao ước được dọn ra riêng, được sở hữu một căn hộ đắt tiền thì mới gọi là hạnh phúc trọn vẹn. Rồi khi thấy bạn bè ai cũng chạy xe đời mới, con của họ học những trường danh tiếng, chức vụ của họ được nhiều người ngưỡng mộ, nên ta lại lo sợ nếu không theo kịp họ thì hạnh phúc mình đang có cũng chỉ là tầm thường, chẳng đáng vào

đâu.

Ta cứ bỏ hình bắt bóng, đứng núi này trông núi nọ. Rốt cuộc, ta chẳng biết hạnh phúc là gì cả. Tuy ta cảm nhận được hạnh phúc chính là những cảm giác sung sướng, dễ chịu, thoải mái khi đạt được những gì mình mong muốn, nhưng ta không lý giải được tại sao những cảm giác ấy lại đến rồi đi quá vội vàng. Rồi ta cũng mặc kệ, chẳng buồn tìm hiểu thêm. Ta cứ sống theo thói quen cũ, dốc hết năng lượng để nắm bắt những thứ mà ta tin chắc nếu không có nó thì ta không thể nào hạnh phúc được. Thật lạ, ta không biết được cái gì ngay trong hiện tại có thể làm cho ta hạnh phúc, thì làm sao ta quả quyết những gì trong tương lai có thể làm cho ta hạnh phúc? Hạnh phúc có phải là vấn đề của thời gian hay không gian không? Hạnh phúc có cần hội đủ những điều kiện tối ưu cho nó không? Chẳng lẽ những người không có những điều kiện ấy thì họ không thể hạnh phúc sao?

Thật ra những điều kiện của hạnh phúc vẫn luôn có mặt, chỉ có điều nó không còn hấp dẫn ta nữa thôi. Không phải do nó mất đi tính hữu dụng mà do nhu cầu hưởng thụ của ta đã biến đổi, ta đã mau chóng nhàm chán. Một phần là do bản năng hưởng thụ trong ta quá lớn, một phần là do ta bị tác động sâu đậm bởi tâm thức xã hội. Đôi khi, ta vất vả cả chục năm trời để sắm cho bằng được một món đồ quý giá chỉ vì ta lo sợ nếu không có nó thì đời sống của mình sẽ không được an toàn, hoặc chỉ vì ta muốn chứng tỏ cho mọi người biết mình là ai, chứ ta có tận hưởng nó được bao nhiêu đâu. Mọi tranh đấu của ta chung quy cũng chỉ để có thật nhiều tiện nghi vật chất và tiện nghi tinh thần (danh dự), để *thỏa mãn cảm xúc*, phục vụ cho cái tôi ham thích hưởng thụ không biết dừng của mình.

Nếu cho rằng hạnh phúc chính là cảm xúc được thỏa mãn khi được hưởng thụ, thì ngay trong giây phút hiện tại này đây ta cũng đang nắm trong tay vô số điều kiện mà nhờ có nó ta mới tồn tại một cách vững vàng, vậy tại sao ta lại cho rằng mình chưa có hạnh phúc? Một đôi mắt sáng để nhìn thấy cảnh vật và những người thân yêu, một đôi chân khỏe mạnh có thể đi đến bất cứ nơi nào, một công việc ổn định vừa mang lại thu nhập kinh tế vừa giúp ta thể hiện được tài năng, một gia đình chan chứa tình thương giúp ta có điểm tựa vững chắc, một vốn kiến thức đủ để ta mở rộng tầm nhìn ra thế giới bao la, một tấm lòng bao dung để ta có thể gần gũi và chấp nhận được rất nhiều người Đó không phải là điều kiện của hạnh phúc thì là gì? Chỉ cần nhìn sâu một chút ta sẽ thấy mình đang sở hữu rất nhiều thứ,

nhiều hơn mình tưởng. Vì thế, đừng vì một vài điều chưa toại nguyện mà ta vội than trời trách đất rằng mình là kẻ bất hạnh nhất trên đời.

Một kẻ khôn ngoan thì không cần chạy thục mạng đến tương lai để tìm kiếm những thứ chỉ đem tới những cảm xúc nhất thời. Họ sẽ dành ra nhiều thời gian và năng lượng để khơi dậy và giữ gìn những giá trị hạnh phúc mình đang có. Không cần quá nhiều tiện nghi, chỉ cần sống một cách bình an và vui vẻ là ta đã có hạnh phúc rồi. Ngay khi đời sống chưa mấy ổn định, ta vẫn có thể hạnh phúc vì thấy mình còn may mắn giữ được thân mạng này. Hãy nhìn một người đang nằm hấp hối trong bệnh viện, một người đang cố ngoi lên từ trận động đất, một người vừa suýt mất đi người thân trong gang tấc, thì ta sẽ biết hạnh phúc là như thế nào. Hạnh phúc của họ rất đỗi bình thường: đôi khi chỉ là một hơi thở, một nắm cơm hay một cái nhìn nhau lần cuối. Cho nên, không có thứ hạnh phúc nào đặc biệt ở tương lai đâu, ta đừng mất công tìm kiếm. Có chăng, nó cũng chỉ là những trạng thái cảm xúc khác nhau mà thôi. Mà cảm xúc thì chỉ có nghiện ngập chứ có bao giờ đủ!

Thỏa mãn ý chí

Khi hay tin người thân đang bị kẹt trong cơn bão tuyết, tuy đang nằm trong nệm ấm chăn êm nhưng ta cũng không tài nào hạnh phúc được. Bấy giờ, ta không cần cái cảm giác sung sướng ấy nữa. Chỉ cần có mặt kịp thời để cứu giúp người thân, dù phải trải qua cái cảm giác lạnh buốt trong bão tuyết thì ta cũng hài lòng. Cũng như những bậc cha mẹ làm việc quần quật suốt ngày để kiếm tiền lo cho con ăn học thành tài. Tuy phải chấp nhận sự mệt nhọc thể xác, nhưng họ vẫn cảm thấy thật hạnh phúc vì đã làm tròn tâm nguyện. Cũng như những người hoạt động chính trị chấp nhận hy sinh để đóng góp vào sự nghiệp giải phóng dân tộc. Tuy bị khảo tra rất đau đớn nhưng họ vẫn thấy tự hào vì đã thực hiện được lý tưởng. Thế nên, hạnh phúc không chỉ là những cảm xúc dễ chịu, đôi khi ta phải hy sinh những cảm xúc ấy để đổi lấy thứ hạnh phúc sâu sắc hơn: đó là *thỏa mãn ý chí*.

Mặc dù thỏa mãn ý chí vẫn còn đứng trên nền tảng phục vụ cái tôi - thực hiện cho bằng được điều mình muốn làm - nhưng đó là sự hưởng thụ rất tinh tế và phải để tâm sâu sắc lắm thì ta mới nhận ra. Nó vượt qua những đòi hỏi tầm thường của thói quen, dốc hết bản

năng sinh tồn để chịu đựng, vận dụng tất cả những hiểu biết và kỹ năng luyện tập để xử lý. Vì thế, phẩm chất của nó chắc chắn sẽ bền vững hơn loại hạnh phúc chỉ đơn giản được tạo bằng những cơn cảm xúc. Bởi bản chất của cảm xúc luôn biến đổi không ngừng theo tâm thức và sự chi phối của những đối tượng xung quanh. Tức là, hạnh phúc được thỏa mãn cảm xúc bị điều kiện hóa nhiều hơn hạnh phúc khi được thỏa mãn ý chí.

Như vậy khi gặp hoàn cảnh khó khăn, đối đầu với những cảm giác không mấy dễ chịu, thì ta đừng vội chống trả. Hãy ý thức là mình đang thực hiện mục đích lớn lao, nên không thể đòi hỏi những tiện nghi hưởng thụ tầm thường được. Nếu lỡ mức khó khăn của hoàn cảnh lên tới đỉnh điểm, khiến cho cảm giác khó chịu biến thành khổ đau, thì ta cũng đừng vội bỏ chạy. Chính cái khổ đau ấy sẽ giúp ta nhận ra được giá trị của hạnh phúc. Cũng như đã từng bị đói, ta mới biết cái quý giá của thức ăn; đã từng chịu cái giá rét của mùa đông, ta mới mong đợi nắng ấm về; đã từng bị mất mát chia lìa, ta mới nâng niu từng phút giây đoàn tụ; đã từng trải qua tai nạn thập tử nhất sinh, ta mới yêu thương quá đỗi cuộc đời này. Cho nên ta đừng sợ khổ đau, cũng đừng chia cắt rạch ròi giữa hạnh phúc và khổ đau, vì nếu không có khổ đau thì ta sẽ không biết thế nào là hạnh phúc.

Nên nhớ, ngọc chỉ có trong đá và sen chỉ ở dưới bùn. Ngọc được kết tinh từ sỏi đá, sen được kết tinh từ bùn nhơ. Không thể nào tìm kiếm ngọc ở ngoài đá hay tìm kiếm sen ở ngoài bùn. Cũng vậy, không có cái hạnh phúc nào từ trên trời rơi xuống, cũng không có cái thiên đường nào chỉ toàn là hạnh phúc. Bởi ý niệm hạnh phúc chỉ có khi con người biết cảm nhận khổ đau. Hạnh phúc không thể thiếu khổ đau và cũng không thể tách rời với khổ đau. Vậy còn nơi nào tuyệt diệu hơn cõi đời này, vì nó có cả hạnh phúc lẫn khổ đau!

Hạnh phúc chân thật

Hạnh phúc khi được sống chung với người mình yêu thương thường không còn nguyên vẹn sau đôi ba năm. Hạnh phúc mua được căn nhà như ý thường không kéo dài quá đôi ba tháng. Hạnh phúc được thăng chức thường bị lãng quên ngay sau đôi ba tuần. Hạnh phúc được khen ngợi thường tan thành mây khói chỉ sau đôi ba tiếng. Rồi ta lại khát khao đi tìm và dễ dãi tin vào một đối tượng nào đó

trong tương lai sẽ mang lại hạnh phúc lâu bền hơn. Hạnh phúc của ta quả thật ngắn ngủi. Đôi khi ta phải mất rất nhiều thời gian và năng lực để tạo dựng, nhưng rồi nó cứ bỏ mặc ta mà đi một cách tàn nhẫn. Tại vì ta đã vay mượn những điều kiện bên ngoài, nhồi nặn chúng thành những thứ để ta hưởng thụ, nên ta không làm chủ được nó là phải. Ta biết rất rõ nguyên do nhưng không thể làm khác hơn, vì ta không thể vượt qua nổi bóng tối tham lam quá lớn của chính mình.

Thật ra, hạnh phúc thỏa mãn cảm xúc hay hạnh phúc thỏa mãn ý chí cũng đều xuất phát từ tâm của con người, chứ không phải do điều kiện bên ngoài. Nhưng đó là những phần tâm lý cạn, chưa thấy được giá trị sâu sắc bên trong của mình. Cái trạng thái tâm lý không muốn tìm kiếm thêm điều gì và không cần phải loại bất cứ điều gì mới chính là *hạnh phúc chân thật*. Nó bằng lòng và chấp nhận tất cả. Nó chân thật vì nó được tạo ra từ sự bình an của chính lòng mình, chứ không lệ thuộc vào những thuận cảnh bên ngoài. Chính vì thế mà người xưa hay nói *lạc* phải đi liền với *an* - *an lạc* - thì mới bền vững. Một người không có nhiều tiền, không có quyền lực, không được ai ngưỡng mộ, nhưng lúc nào cũng có thể mỉm cười và tiếp xúc sâu sắc với những giá trị mầu nhiệm trong thực tại, thì đó chẳng phải là mẫu người hạnh phúc sao? Sống như thế mới thật sự là đáng sống!

Tâm tham cầu và tâm chống đối thì ai cũng có. Nhiều người trải qua vài biến động lớn lao trong đời thì những năng lượng ấy đột nhiên suy giảm. Nhưng phần lớn đều phải siêng năng luyện tập từng ngày từng giờ thì mới chuyển hóa những thói quen lâu đời ấy. Thật ra, những mong cầu hay chống đối cũng chỉ là những phản ứng phục vụ cho cái tôi dại khờ của ta mà thôi. Chỉ cần ta nhận ra bản chất chân thật của mình, luôn sống trong tỉnh thức để biết rõ mình đang làm gì và với thái độ nào, tập buông bỏ dần những tham cầu và chống đối không cần thiết. Nhờ đó cái tôi bé nhỏ này sẽ tan chảy vào vũ trụ, nó sẽ vận hành đồng điệu với mọi người và vạn vật. Hạnh phúc trong ta sẽ rộng mở đến vô cùng.

Có thể nói tâm ta như thế nào thì ta sẽ cảm nhận hạnh phúc như thế ấy. Bởi hạnh phúc vốn luôn có sẵn trong tâm ta - ở đây và ngay bây giờ.

Mỉm cười nhìn đóa hoa
Lòng nghi ngờ tan vỡ

Hạnh phúc ở đây rồi
Dại khờ tìm muôn thuở.

Tình Yêu

Ta còn quá yêu bản thân mình thì làm sao ta có thể yêu thêm người khác. Dù có yêu người khác cũng chỉ để phục vụ cho bản thân mình mà thôi.

Đã mang lấy một chữ tình

Người ta thường hay nói đùa với nhau: *"Yêu thì khổ, không yêu thì lỗ. Thà chịu khổ còn hơn chịu lỗ"*. Nói đùa mà thật. Dù được cảnh báo yêu là khổ như một nguyên tắc bất di bất dịch, nhưng hầu hết ai cũng chấp nhận khổ để có được cảm giác yêu. Thi sĩ Xuân Diệu đã từng lên tiếng dùm ta: *"Làm sao sống được mà không yêu/ Không nhớ không thương một kẻ nào"*. Sống mà không yêu thương thì sự sống đâu còn ý nghĩa gì nữa. Hãy cứ yêu đi. Càng yêu ta sẽ thấy cuộc đời này càng thêm mầu nhiệm. Nếu sợ khổ mà không dám yêu thì ta có chắc là mình sẽ sống hạnh phúc hơn không? Đời sống còn nhiều thứ khác khiến ta khổ chứ đâu chỉ có mỗi tình yêu. Xung quanh ta có biết bao người dám "chịu khổ" để yêu thì tại sao ta phải sợ? Tình yêu có thật đáng sợ như ta nghĩ không?

Yêu thương vốn là bản năng tự nhiên của con người. Nhưng nếu ta yêu thương con sông, yêu thương cánh đồng, yêu thương quê hương, yêu thương kẻ bất hạnh thì ta đâu có khổ. Đằng này đối tượng yêu thương của ta quá hấp dẫn, có thể đánh động vào cảm xúc khát khao của ta, có thể làm cho ta đêm nhớ ngày mong hay mất ăn bỏ ngủ, có thể khiến ta bất chấp tất cả để sở hữu được nó. Thi hào Nguyễn Du đã diễn tả tâm trạng này rất hay trong đoạn thơ: *"Đã mang lấy một chữ tình/ Khư khư mình buộc lấy mình vào trong/ Vậy nên những chốn thong dong/ Ở không yên ổn ngồi không vững vàng/ Ma đưa lối quỷ đưa đường/ Lại tìm những chốn đoạn trường mà đi"*. Khi cảm xúc yêu đương bùng vỡ thì ta không còn tự chủ được nữa, mọi nhận thức hay phản ứng đều vượt tầm kiểm soát. Ta cứ lầm lũi lao tới phía trước như kẻ mộng du, không ý thức được mình đang đi đâu dù sắp bước vào hầm hố chông gai. Người Tây phương gọi trạng thái ấy là *"fall in love"*, tức là đang bị cuốn vào tình yêu, mà cũng có thể hiểu là đang bị té ngã trong tình yêu.

Cảm xúc yêu đương mãnh liệt đến thế, nên nó lấn át lý trí và lấn át cả những liên hệ tình cảm sâu sắc khác. Chẳng trách sao ai yêu rồi thì ít nhiều cũng trở nên mù quáng. Ta thấy ở đối tượng mình yêu toàn một màu hồng tuyệt hảo, rất khác với cái thấy của mọi người. Vì thế, ta muốn tháo tung ranh giới cái tôi của mình ra, để mời người ấy bước vào. Dĩ nhiên, ta cũng muốn người ấy nhường chỗ cho ta một nửa trong trái tim họ. Thậm chí ta còn muốn dâng tặng cả cuộc đời mình cho họ, nên ta đã mạnh dạn tuyên bố "yêu hết mình". Thật ra, không ai đem hết con người của mình ra để yêu thương kẻ khác mà không mong muốn nhận lại điều gì cả. Lời tuyên bố ấy chẳng qua vì không kiềm chế nổi cơn cảm xúc muốn được thỏa mãn, hay vì muốn thấy giá trị của mình qua sự nâng niu của kẻ khác mà thôi. Bởi khi màu hồng ấy trong mắt ta nhạt phai thì trái tim ta không còn rung cảm nữa.

Tình yêu như thế cũng chỉ là sự trao đổi cảm xúc. Một tình yêu đích thực phải chứa đựng tình thương, phải có thái độ muốn hiến tặng và chia sớt để nâng đỡ cuộc đời của nhau. Có thể ta đã từng lầm tưởng tình yêu là cung bậc cao hơn tình thương. Sự thật, tình yêu chỉ mạnh hơn tình thương về mặt cảm xúc thỏa mãn, nhưng tình thương lại lớn hơn tình yêu về mặt thấu hiểu và cảm thông. Tức là tình yêu nghiêng về phía hưởng thụ, còn tình thương lại nghiêng về phía trách nhiệm. Trong liên hệ tình cảm lứa đôi, nếu tình yêu lấn át đi tình thương thì tình cảm ấy cũng giống như lửa rơm - bạo phát bạo tàn; còn nếu tình thương lấn át được tình yêu thì tình cảm ấy sẽ như lửa than - mãi âm ỉ cháy. Dù khởi điểm là vì tiếng sét ái tình, nhưng nếu ta biết nhận diện và buông bỏ bớt những đòi hỏi không cần thiết, hết lòng quan tâm đến cuộc đời của người mình thương, thấu hiểu những khó khăn hay ước vọng của họ mà tận tình giúp đỡ, thì ta sẽ có được tình yêu chân thật.

Yêu không đúng cách

Thi sĩ Xuân Diệu đã từng phát hiện ra những lý do thường khiến tình yêu rạn vỡ: *"Người ta khổ vì thương không phải cách/ Yêu sai duyên và mến chẳng nhằm người"*.

Hãy luôn nhớ rằng, mọi hiện tượng trên thế gian này đều phải nương tựa vào nhau mới có thể tồn tại. Tình yêu cũng không ngoại lệ.

Sẽ không có cái gì gọi là tình yêu nếu nó tách biệt với những yếu tố khác như sự bình an, vững chãi, bao dung, cởi mở, lắng nghe... Thậm chí nếu không có gia đình, bạn bè, xã hội, kinh tế, chính trị, đạo đức và cả thiên nhiên thì tình yêu cũng không có chỗ để tồn tại. Cho nên, nếu ta biết quay về chăm sóc những yếu tố tưởng chừng như đứng ngoài tình yêu thì cũng chính là chăm sóc tình yêu.

Vậy mà khi yêu ta thường chỉ để ý tới sự ham thích nhau, suốt ngày cứ quấn chặt vào nhau không dám rời nửa bước. Đến khi một bên không thể đáp ứng sự thỏa mãn, thì sự nhàm chán và phản bội nhau là điều tất yếu sẽ xảy ra. Khi ấy, bên ở lại sẽ dễ dàng ngã quỵ vì họ thấy không còn gì để sống. Thi sĩ Hàn Mặc Tử đã từng than thở: *"Người đi một nửa hồn tôi chết/ Một nửa hồn kia bỗng dại khờ"*. Thật ra, ta chẳng bao giờ trao nửa linh hồn cho ai đâu. Chỉ vì một nửa (hay cả) đời sống của ta đã lỡ phụ thuộc vào cảm xúc của đối phương, nên khi họ đi rồi ta không còn chỗ bám. Cơn nghiện đang hành hạ ta đó thôi.

Lắm lúc ta cũng rất thực dụng, đến với tình yêu theo kiểu tranh hơn tranh thua như trong chiến trường kinh tế. Hễ đòi hỏi được là đòi hỏi. Ta xem người ấy như sự bảo an vững chắc cho cuộc đời mình. Thành ra, cụm từ "đi tìm bến trong" bây giờ có nghĩa là tìm một nơi có thể bảo đảm cho mình một cuộc sống sung túc, không thua sút bạn bè. Quan điểm này cũng bị ảnh hưởng sâu sắc từ tâm thức xã hội. Nhìn kỹ, ta sẽ thấy những đòi hỏi kia chỉ mang tới những cảm xúc tạm bợ qua sự tán thưởng của những người sống bằng hình thức, nhưng nó lại là thứ mộng tưởng điên đảo làm phương hại đến tình yêu. Vậy mà ta vẫn tin chắc rằng nếu có tất cả những thứ đó thì đời sống lứa đôi sẽ hạnh phúc hơn. Vì thế sự ham thích của ta không dừng, còn năng lực của người ấy lại bị ta vắt đến cạn kiệt, nên hai tâm hồn ngày càng cách xa nhau. Nếu người ấy vì đam mê mà vẫn cố gắng chiều chuộng ta thì chính họ cũng đang sống trong cơn mộng tưởng. Cả hai đều không cắm rễ vào nền tảng của tình yêu chân thật thì đừng hỏi tại sao chỉ vì bất đồng quan điểm với nhau, lỡ gây tổn thương nhau, thậm chí không tiếp tục làm thỏa mãn nhau là đôi bên dễ dàng bỏ nhau.

Cũng có lần thi sĩ Xuân Diệu tự thú nhận: *"Tôi khờ khạo lắm, ngu ngơ quá/ Chỉ biết yêu thôi, chẳng hiểu gì"*. Tình yêu cũng như một loại cây xanh, nếu ta không biết cách chăm sóc dưỡng nuôi, hoặc thừa hoặc thiếu, thì nó sẽ héo tàn và lụn bại. Cảm xúc thỏa mãn ai mà

không thích. Nhưng sự thỏa mãn ấy phải đi liền với trách nhiệm thì ta mới có thể giữ gìn mãi được. Mà nếu ranh giới cái tôi thật sự được tháo tung để nhường chỗ cho người ấy, thì trách nhiệm dìu dắt nhau đi về hướng thảnh thơi và hạnh phúc chân thật không phải là gánh nặng hay là sự miễn cưỡng nữa. Vấn đề là ta có khả năng nới rộng trái tim của mình ra không? Nếu ta còn quá coi trọng vật chất, vướng kẹt danh vọng, đam mê hình thức hấp dẫn, mà lại muốn có một tình yêu bền vững thì đó chỉ là tham vọng. Ta còn quá yêu bản thân mình thì làm sao ta có thể yêu thêm người khác. Dù có yêu người khác thì cũng chỉ để phục vụ cho bản thân mình mà thôi. Còn lỡ như đối tượng ấy xem tất cả những phương tiện kia là lý do chính để tình yêu có mặt, thì ta biết rằng đó chẳng phải là một nửa đáng tìm. Tuy nhiên, nếu ta đủ giỏi và bản lĩnh thì vẫn có thể dẫn dắt mọi đối tượng đi về hướng mình chọn mà không sợ *"Yêu sai duyên và mến chẳng nhầm người"*.

Tình yêu có thật hay không là tùy thuộc vào sức mạnh và dung lượng trái tim của mỗi người. Bí quyết là ta phải luôn tỉnh táo để nhận ra mình và hiểu được người mình thương.



Yêu như yêu lần đầu
Xin nâng đỡ đời nhau
Bằng con tim hiểu biết
Lo sợ gì thương đau.

Tình yêu thương rộng lớn
Luôn đem tới niềm vui
Cùng sớt chia nỗi khổ
Dìu nhau về thảnh thơi.

Tình Thương

Lòng phải hiểu được lòng mới là tình thương chân thật.

Tình thương là hiến tặng

Có bao giờ ta tự hỏi vì sao ta lại thương người ấy không? Vì họ dễ thương ư? Ồ, như vậy là ta chỉ đến để hưởng cái dễ thương ấy chứ ta đâu có thương. Điều đó thì ai cũng làm được, người nào cũng có thể thương một người dễ thương kia mà! Người dễ thương tức là người rất ngọt ngào, rất nhẹ nhàng, và đặc biệt lúc nào cũng quý mến hay nhún nhường trước ta. Nếu họ dễ thương với người khác mà không dễ thương với ta, thì chưa chắc ta thấy họ dễ thương và ta thương. Trong những mối quan hệ ruột rà cũng vậy, có phải ta thương họ vì trách-nhiệm-phải- thương bởi họ có liên hệ ràng buộc với cuộc đời ta, hay vì ta biết họ đáng thương và đang cần đến tình thương của ta? Thực tế, không ít người đã cảm thấy mình chịu tổn thất quyền lợi quá nhiều vì những người thân, nên họ đã đóng cửa trái tim lại mà không muốn thương nữa. *Thân* chỉ trở thành *thương* khi cái thân ấy ít nhiều có thể mang tới quyền lợi, dù chỉ là thái độ nể trọng hay được tiếng là người tốt.

Ai thương ta thì ta mới thương lại, ai không thương ta thì tội gì ta phải thương. Nghe có vẻ đổi chác sòng phẳng quá, nhưng đó luôn là thực trạng. Đúng là rất khó có thể thương một người mà họ không hề thương ta, thậm chí còn thù ghét ta hay làm khổ ta nữa. Thà họ thương ta ít hơn thì may ra cũng còn chấp nhận được. Trừ phi đó là tấm lòng của cha mẹ hay những bậc tu hành đạt tới từ bi thì mới có thể thương yêu mà không đòi hỏi điều kiện. Ta như thế nào họ cũng thương. Nhưng ta cũng đã từng chứng kiến, có nhiều bậc cha mẹ cam tâm dứt bỏ con mình chỉ vì nó bị tật nguyền, hư hỏng. Hoặc có những vị nổi tiếng làm công tác từ thiện, nhưng lại dễ dàng làm ngơ trước đứa trẻ bụi đời chìa tay xin ăn ở một nơi không ai hay biết. Thương yêu tuy là thiên tính của con người, nhưng ta phải luyện tập rất nhiều để chuyển hóa sự ích kỷ hẹp hòi thì tình thương mới chân thật được.

Tình thương chân thật trước tiên phải là thái độ *hiến tặng*. Ta

đừng nhầm lẫn với thái độ lăng xăng cố làm mọi cách để vừa lòng người kia, mà thực chất chỉ vì muốn "ghi thêm điểm". Sự hiến tặng chân thật phải xuất phát từ tấm lòng muốn cho bên kia được an vui và hạnh phúc hơn. Vì vậy, mỗi vật phẩm ta đem tới phải hoàn toàn vì quyền lợi của họ, chứ không được xen ké quyền lợi của ta vào, dù chỉ cần họ thấy được tấm lòng của ta. Muốn người kia thấy được tấm lòng của ta, thì cũng không ngoài mục đích khiến họ thương yêu thêm hoặc đánh giá cao về ta mà thôi. Dù biết rằng trái tim ta chưa quảng đại để có thể thương họ mà không cần được thương lại, nhưng cũng đừng vì thế mà ta cứ phải kèm theo điều kiện trong mỗi lần hiến tặng. Đó không còn là tình thương nữa.

Suy cho cùng, thương người khác đã là một sự hưởng thụ rồi. Chẳng phải trên đời này có biết bao người muốn thương mà không có người để thương đó sao. Người thì thiếu gì, nhưng người để thương ắt phải dính dấp gì đó đến ta, chứ đâu thể tự nhiên muốn thương ai là thương được đâu. Nói đúng hơn, đối tượng ấy phải từng có cảm tình hay ân nghĩa với ta, hoặc ít ra họ phải chấp nhận và cảm thấy vui sướng khi biết ta thương họ thì ta mới thương được. Nên có người để thương là hạnh phúc lắm rồi, đâu nhất thiết phải đòi hỏi họ làm gì thêm cho ta nữa. Một ngày nào đó mọi người bỏ ta chạy hết, ta chẳng còn ai để thương thì khốn khổ. Sống mà không thể thương yêu thì đó là một tai nạn lớn. Vậy nên, ta hãy thương sao để đối tượng thật sự được thừa hưởng, mà ta vẫn không trở thành kẻ khổ lụy vì tình thương. Có như thế ta mới không làm lu mờ nghĩa đẹp của tình thương.

Tình thương là chia sớt

Nếu như *hiến tặng* là đem tới niềm vui, thì *chia sớt* là lấy đi nỗi khổ. Ai cũng có lúc gặp hoàn cảnh khó khăn hay vướng vào nỗi khổ. Nhưng họ sẽ không cảm thấy buồn tủi, mà trái lại còn có thêm nghị lực để vượt qua, nếu họ luôn có người thương ở bên cạnh để chia sớt. Dù ta không đủ sức kéo họ ra khỏi vũng lầy khổ đau, nhưng ít ra sự có mặt kịp thời của ta cũng có thể làm cho nỗi khổ niềm đau kia vơi đi ít nhiều. Bởi vì họ đã cảm nhận được sự chân thành của ta. Họ biết ta thật sự thương yêu cuộc đời họ, muốn gánh vác phần nào trách nhiệm cho cuộc đời họ, và muốn đồng hành với họ đi về tương lai. Một nỗi đau khi được chứa đựng bởi hai trái tim thì chắc chắn nó sẽ

không đủ sức làm thành nỗi đau nữa. Đó là lý do mà ta luôn cần có nhau trong cuộc đời này.

Sống với một người lúc nào cũng nói thương ta, nhưng khi ta gặp khó khăn thì họ lại tỏ ra chẳng hề hay biết. Đến nỗi, ta đã trực tiếp báo cho họ biết và chỉ xin họ ngồi xuống lắng nghe để thấu hiểu thôi mà họ cũng có đủ thứ lý do để thoái thác. Tình thương như thế sẽ không mang lại hạnh phúc. Họ luôn nghĩ rằng, họ đã quá cực khổ để đem tiền bạc và danh dự về cho ta rồi, nên họ không còn đủ sức để nhận thêm những phiền toái khác nữa. Ta hãy tự giải quyết lấy. Đáng lẽ khó khăn kia chỉ là khó khăn thôi, nhưng chính thái độ hờ hững vô tâm của họ đã khiến cho khó khăn ấy biến thành nỗi khổ. Ta biết chứ. Ta biết họ đang rất bận rộn và không có nhiều năng lượng để giúp ta giải quyết vấn đề. Nhưng ta chỉ cần thái độ quan tâm chia sẻ của họ thôi, dù chỉ là một lời hỏi han cũng đủ làm ta cảm thấy ấm áp rồi. Vì thái độ ấy báo cho ta biết đó là người đang cùng chịu nỗi đau với ta.

Có hiểu mới có thương, không hiểu mà thương thì tình thương ấy sẽ rất hời hợt và có khi là giả tạo. Mà muốn hiểu nhau thì cần phải lắng nghe nhau, phải biết bên kia muốn gì hay không muốn gì để ta ứng xử cho hợp lý. Cho dù có những yêu cầu không thật sự chính đáng, nhưng ta cũng cần biết họ đang vướng kẹt vào tâm lý nào để kịp thời tháo gỡ. Nếu ta nhân danh tình thương rồi cứ làm theo kiểu của mình, thì rốt cuộc chẳng giúp được gì mà còn làm cho nỗi khổ lớn thêm. Dĩ nhiên thiện chí là cần thiết. Bởi đôi khi ta phải kiên nhẫn lắm mới lắng nghe nổi, hoặc ta phải khuyên lơn hay nài nỉ thì người kia mới chịu nói ra hết những niềm đau chôn giấu. Ngoài ra, ta còn phải đón nhận những năng lượng rất nặng nề từ những lời kể lể, khóc than hay đầy sân hận của họ mà không để bị tổn thương. Vì vậy, thiện chí phải là thái độ biết nghĩ cho người kia hơn là nghĩ cho mình (thương), mà cũng phải biết cách nghĩ sao cho đúng đắn (hiểu) thì mới có thể giúp được.

Cho nên nếu đã thật sự thương nhau thì ta phải luôn *biết* và *hiểu* được những gì đang xảy ra cho nhau mà không cần đợi loan báo. Lòng phải hiểu được lòng mới là tình thương chân thật. Đâu cần làm điều gì quá lớn lao mới gọi là thương yêu. Chỉ cần thường xuyên quan tâm sâu sắc đến tình trạng sức khỏe của họ, nấu một món ăn đúng sở thích của họ, sẵn sàng xắn tay áo phụ họ rửa dọn bếp núc, giúp họ sửa lại cái thắng xe, không nỡ nhờ vả khi thấy họ đang bận bịu, không bao giờ bỏ mặc mỗi khi họ hoang mang hay lạc lõng. Như

thế cũng đủ làm cho đối tượng thương yêu cảm nhận được sự chân thành của ta rồi.

Để có đủ năng lực làm tất cả những điều đó, ta phải ý thức rằng chia sớt và hiến tặng là hai chất liệu không thể thiếu trong bất cứ tình thương nào. Không có nó thì không có gì để gọi là tình thương cả. Bởi vì nỗi khổ của người ta thương cũng chính là nỗi khổ của ta. Ta không giúp người thương của ta thì ai sẽ giúp bây giờ?

Tình thương yêu rộng lớn
Luôn đem tới niềm vui
Cùng sớt chia nỗi khổ
Dìu nhau về thảnh thơi.

Tức Giận

Khi ta chưa thấu hiểu cơn giận, dù có điều khiển được nó thì cũng chỉ là giải pháp tạm thời mà thôi.

Cơn giận từ đâu tới?

Mỗi khi nổi giận ta thường cho rằng chính người kia là thủ phạm đã làm cho ta giận, như thể cơn giận đang ở trong ta là do họ đem tới vậy. Vì thế ta luôn tìm mọi cách để trả đũa, dù ít nhất là một câu nói hay một hành động khiến người kia phải đau điếng hay tức giận thì ta mới hả dạ. Ta cho rằng mình phải làm như thế thì mới mạnh mẽ, để họ không còn dám chọc giận mình nữa. Sự thật là càng trả đũa thì cơn giận càng lớn mạnh và khiến ta càng đuối sức. Vì khi giận năng lượng trong ta bị đốt sạch, cơ thể liên tục phóng thích ra các chất kích thích adrenaline và cortisol gây rối loạn chu trình sinh học của cơ thể, nhất là nhịp tim và hơi thở tăng dồn dập. Ta sẽ rơi vào tình trạng "hôn mê tạm thời", nhìn mọi thứ đều sai lệch, suy nghĩ không sáng suốt và không kiểm soát nổi mọi hành vi của mình.

Nếu thế hệ trước, gần nhất là cha mẹ, có mang tính nóng giận thì ta khó thoát khỏi sự trao truyền từ nhiễm sắc thể (DNA). Ta còn chịu sự "tưới tẩm" từ cách nói năng và hành động hằng ngày của họ. Môi trường lớn lên và làm việc cũng đóng góp đáng kể cho tính cách nóng giận hình thành trong ta. Sự nuông chiều và nể trọng cũng rất dễ khiến ta có thói quen muốn gì được nấy hay muốn chứng tỏ quyền lực trước mọi người, vì thế chỉ cần có chút vấn đề không vừa ý là ta lập tức nổi giận ngay. Ngoài ra, ta còn bị ảnh hưởng sâu nặng bởi tâm thức xã hội, nên ta luôn cho rằng nổi giận là bản năng tự vệ của con người, nhờ nó mà người khác mới không dám uy hiếp mình. Ta còn xem đó cũng là cách giải tỏa cảm xúc để ta lấy lại sự cân bằng mỗi khi gặp điều phiền toái. Nhưng thực chất là ta đã thất bại. Ta chưa thuần phục được bản tính hơn thua cố hữu, không biết cách giãi bày sự không hài lòng một cách hiểu biết hơn và đang làm cho tình trạng càng tồi tệ hơn.

Chuyển hóa cơn giận

Sau mỗi cơn giận, ta thường cảm thấy hối tiếc và ray rứt vì những phản ứng dại dột và thấp kém của mình. Ta biết mỗi lần tức giận là mỗi lần ta đánh mất hình tượng đẹp và làm suy giảm niềm tin yêu trong mắt người khác, nên lòng cứ dặn lòng sẽ không để cho cơn giận thao túng mình thêm lần nào nữa. Thế nhưng khi gặp chuyện trái nghịch, nhất là tổn hại đến quyền lợi hay danh dự, là cơn giận cứ không hẹn mà đến. Ngay lúc ấy dù được người khác nhắc nhở ta cũng gạt ngang, lý trí cũng phải đứng lặng chào thua cảm xúc. Từ thất bại này đến thất bại khác, ta dần trở nên căm ghét cơn giận của mình. Rồi có khi ta quay sang trách giận cha mẹ trao chi cái tính làm khổ mình khổ người như thế.

Thật ra, nếu hạt giống giận trong ta không được nuôi dưỡng thường xuyên thì nó không đủ sức làm cho ta khổ. Ta đã vô tình tạo ra nó từ những điều bất như ý nhỏ nhặt trong đời sống hằng ngày mà ta không hay biết như: kẹt xe, xếp hàng mua đồ, gọi điện người thân không nhấc máy, thức ăn không vừa miệng, người kia quên chào hỏi đến những phiền toái do chính mình gây ra như: mở nhầm chìa khóa, uống nước bị bỏng miệng, trượt chân ở cầu thang, tìm mãi không ra quyển sách, hồi tưởng về quá khứ đau buồn Nếu ta không quan sát và hóa giải bớt những phản ứng chống đối một cách âm ỉ từ những việc như thế, thì cơn giận chắc chắn sẽ hình thành như một quy trình tự nhiên. Khi nguồn năng lượng giận gần như được mặc định trong tâm thức, chỉ cần một hành động không dễ thương hay một hoàn cảnh trái ý nho nhỏ cũng đủ khiến cho nó bị kích động. Nó sẽ nhanh chóng biến thành cơn giận dữ dội mà chính ta cũng rất bất ngờ.

Khi phát hiện ra cơn giận đang nổi lên và sắp sửa "bung" ra thành lời nói hay hành động, ta hãy mau chóng tìm cách tách ly ra khỏi đối tượng vừa mới tác động vào cơn giận của mình. Lý tưởng nhất là ngồi trong căn phòng yên tĩnh, hay dạo bước trên con đường râm mát. Trong trường hợp không thể tách khỏi hoàn cảnh thì ta hãy ngồi yên đó, cố gắng đừng mở lời nói thêm một câu hay một từ nào, dù ta cho đó là lời giải thích thỏa đáng. Mọi hành vi xảy ra trong cảm xúc giận hờn đều sẽ khiến ta hối tiếc sau này. Ta hãy cố quên đối tượng kia đã làm hay đã nói điều gì với ta, mà chỉ đem hết tâm ý tập trung vào hơi thở để làm lắng dịu cơn bão cảm xúc. Nếu ta đã có sẵn kỹ năng theo dõi hơi thở để định tâm thì chỉ 15 phút sau là ta sẽ vượt

khỏi. Cũng như khi căn nhà của ta bất ngờ bị cháy thì ta chỉ cần lo chữa cháy để cứu lấy những tài sản quý báu bên trong, chứ đừng vội vã truy cứu hay trừng phạt kẻ mà ta tình nghi đã đốt nhà. Chuyện đó "hạ hồi phân giải".

Hơi thở là điểm tựa rất an toàn mỗi khi ta bị những cơn bão cảm xúc tấn công mà ta không biết phải làm sao. Tuy nhiên, nếu cứ sử dụng mãi cách này thì ta sẽ không bao giờ hiểu rõ bản chất cơn giận của mình. Không hiểu rõ cơn giận thì muôn đời ta cũng không thể chuyển hóa được nó, sẽ mãi bị nó phiền nhiễu. Cho nên, sau khi luyện tập được thói quen nhìn lại bản thân mình mỗi khi nổi giận, thay vì tìm cách trả đũa, ta hãy dành nhiều thời gian để quan sát cơn giận của mình. Hãy chú tâm quan sát tiến trình từ khi cơn giận biểu hiện lên bề mặt ý thức, thôi thúc ra hành động, đến khi nó tan biến. Khi có kinh nghiệm, ta sẽ phát hiện ra cơn giận vốn không có thật. Nó chỉ là nguồn năng lượng được sinh ra từ vài sai sót trong sự vận hành của guồng máy tâm thức như: nhận thức sai lầm, trí tưởng tượng phóng đại, cảm xúc nhạy bén, các giác quan không được phòng hộ cẩn thận. Nên chỉ cần duy trì khả năng quan sát tiến trình ấy lâu bền, bằng thái độ không thành kiến, từ từ ta sẽ thấy rõ những gì đã tạo nên cơn giận và dễ dàng chuyển hóa nó.

Tuy nhiên, lỗi thường mắc phải là ta mong muốn mình sẽ hết nóng giận ngay khi bắt đầu luyện tập. Một thói quen được hình thành trong thời gian quá dài thì không thể thay đổi trong một sớm một chiều được. Tiến trình quan sát cơn giận có thể đem tới cho ta những khó chịu bất ngờ trong giai đoạn đầu, nhưng dần dà ta sẽ quen và còn cảm thấy rất thú vị như đang xem một bộ phim hành động. Ta cứ ngồi đó quan sát cơn giận của mình như đang ngả người ra ghế xem phim vậy. Trong trường hợp bất hại đến kẻ khác, ta hãy để cơn giận của mình nổi lên một cách tự nhiên, nhưng khác với mọi lần là ta có quan sát. Lẽ dĩ nhiên, cơn giận vẫn cứ xảy ra theo tốc độ của riêng nó và ta không có ý đuổi theo để dập tắt. Ta chỉ quan sát để thấu hiểu cơ chế hoạt động của nó như thế nào thôi. Mỗi lần quan sát sẽ cho ta một cái thấy mới về bản chất vô thường của cơn giận. Nhận thức sai lầm trong ta từ đó sẽ rơi rụng. Ta cần kiên nhẫn luyện tập để điều chỉnh lại cơ chế hoạt động của tâm thức, chứ không phải muốn trấn áp hay điều khiển cơn giận. Khi ta chưa thấu hiểu cơn giận, dù có điều khiển được nó thì cũng chỉ là giải pháp tạm thời mà thôi.

Có thương đừng giận

Ta cũng đừng vội thỏa mãn với kết quả thực tập ban đầu, dù ta không còn dễ giận như trước nữa. Thậm chí, ta có thể mỉm cười thật tươi để nghe lời quở trách của sếp hay hành động bất cẩn của một bạn đồng nghiệp. Hãy đợi đấy! Khi về đến nhà, nếu bất ngờ ta bị người thương nghi ngờ hay phán xét một cách vô căn cớ, thì cơn giận năm xưa có thể sẽ quay về ngay lập tức. Thế nhưng, ta lại hay biện minh rằng "có thương mới giận". Ta nghĩ đối với người dưng nước lã thì như thế nào ta cũng mặc kệ, ta chẳng cần quan tâm vì họ chẳng liên quan gì đến ta. Đằng này, một người sống với ta chừng ấy năm trời, lúc nào ta cũng tin yêu và sẵn sàng cho họ tất cả, mà họ lại đối xử với ta như thế thì đó là sự xúc phạm rất nặng nề. Nhưng sự thật là ta đang tức tối trước những "đòn tấn công" mà ta không hề có ý thức phòng thủ. Vì ta cho rằng khi ta đã hết lòng với ai thì người đó không được quyền làm cho ta tổn thương.

Đòi hỏi một người đừng bao giờ có những lầm lỡ với ta, chỉ vì ta đã từng nâng đỡ hay hiến tặng cho họ quá nhiều thứ thì đúng là một ảo tưởng. Thử đổi lại vị trí ấy xem ta có làm như thế được không? Đời sống ngày càng nhiều áp lực, chỉ mỗi khó khăn kinh tế thôi cũng đủ khiến người ta mất hồn mất vía rồi, nên việc bỏ bê bản thân và hành động sai sót cũng rất đỗi thường tình. Nếu ta là người có hiểu biết và đang bình ổn thì hãy giúp họ tươi tỉnh lại, để họ nhận diện ra chính mình và sự mầu nhiệm của cuộc sống đang hiện hữu. Chứ lẽ nào ta lại muốn quẳng tiếp vào họ cơn thịnh nộ nảy lửa để thiêu đốt họ thêm? Trừ phi không tự chủ được mình, chứ ta đừng bao giờ cố gắng giả bộ nổi giận để mong bên kia thức tỉnh và hành động đúng đắn trở lại. Không ai thích đón nhận những cảm giác nặng nề và khó chịu cả. Dù biết mình có lỗi và không thể phản kháng ra mặt, nhưng họ sẽ rất mệt mỏi và bất mãn ta. Không cẩn thận thì cách đó có khi bị hiểu lầm là thái độ trừng phạt không thương tiếc, nên họ sẽ nuôi hận trong lòng và sẽ làm cho tình trạng tồi tệ hơn.

Nên nhớ, phiền não vốn rất tinh tế. Nếu không có một kỹ năng quan sát thật tốt thì ta khó mà phát hiện hết sự vận hành của nó. Để rồi một ngày nào đó ta không thể ngờ cơn giận cuồng điên bỗng từ đâu tràn ra như thác lũ. Cũng do ta thường quá chủ quan tưởng mình không còn giận hờn nữa, hoặc nghĩ rằng mình chỉ giả bộ để ra uy, hay cố gắng trình diễn để lấy lòng kẻ khác, mà ta không thấy những đợt

sóng tức giận đang ngấm ngầm bên trong. Mỗi ngày một chút, năng lượng giận hờn kết tinh thành một khối rất lớn mà người ta thường gọi đó là nội kết. Khối nội kết này gần như chi phối mọi hành vi của ta. Lúc nào nó cũng khiến ta cau có hay gây sự với đối tượng ấy, mặc dù họ chẳng làm gì ta cả. Hóa ra, ta đã không hiểu hết cái tâm cố chấp và chưa đủ độ lượng của mình, dù trong ý chí ta cho rằng những chuyện ấy không đáng chi cả. Thế mới biết, thấu hiểu hết những ngõ ngách sâu kín trong tâm còn quan trọng hơn là dập tắt được ngay một cơn giận.

Cho nên, khi nào ta vẫn còn quá quan trọng và luôn tìm cách nâng niu cái tôi của mình thì cơn giận sẽ vẫn còn. Trong khi đó, tình thương chính là "khắc tinh" của cơn giận.

Cơn giận cũng vô thường
Nắng bừng vỡ màn sương
Mời lên tâm tỉnh thức
Càng nhìn lại càng thương.

Chịu Đựng

Nhẫn nhục không phải là thái độ hèn nhát, mà đó là sự thực tập mở rộng dung lượng trái tim để chứa đựng được những khó khăn lớn.

Chấp nhận để đi tới

Khi nghe bác sĩ báo tin ta đã bị ung thư, thông thường ta sẽ hốt hoảng và gào khóc lên: "Ồ không, không thể như thế được. Tôi có làm gì đâu mà phải bị ung thư. Tại sao không phải là ai khác mà lại là tôi?". Ta còn tưởng là mình không thể sống nổi khi nhận được hung tin ấy. Nhưng rồi chừng vài tuần hay vài tháng sau, ta cũng học cách chấp nhận được sự thật mình đã bị ung thư. Dù phải cần có những phương thuốc thích hợp để chữa trị lâu dài nhưng tế bào ung thư đã chậm phát tán, vì ta đã tạo được năng lượng hòa thuận với chúng mà không ra sức kháng cự hay ghét bỏ nữa. Theo y khoa, tiến trình trị liệu đã bắt đầu xảy ra. Chấp nhận mình có bệnh là can đảm nhìn vào những khó khăn của cơ thể mình trong thực tại để kịp thời cứu giúp, chứ không phải là thái độ bỏ cuộc. Cũng vì chạy theo những tham vọng hay vì ý thức chủ quan mà ta đã để cho cơ thể mình xuống cấp trầm trọng. Đến khi nó không còn đủ sức để phục vụ cho ta nữa thì ta lại bực tức, trách móc và căm ghét nó. Đó là thái độ thiếu hiểu biết và thiếu tình thương với chính mình.

Có nhiều người tỏ ra rất tự tin khi tuyên bố: "Tôi không bao giờ chấp nhận thất bại". Đó là lời tuyên bố rất ngây thơ, vì không ai mà không từng thất bại dù họ đang rất thành công. Nên nhớ, những điều kiện đưa tới sự thành công có khi nằm ngoài tầm tay, ta không thể cưỡng ép nó đến với ta khi ta chưa tìm ra sự liên kết đúng đắn. Tất nhiên, cảm giác thất bại rất khó chịu. Ta vừa mất mát những gì mình đã hết lòng đầu tư, vừa suy giảm niềm tin vào bản thân, và vừa phải cố gắng tỏ ra bình thản trước mọi người. Nhưng tất cả sức ép đó đều do chính ta tạo ra. Nếu ta biết nhìn đúng đắn và khoáng đạt hơn về vị trí của mình và bản chất của đời sống, thì chắc chắn ta sẽ bớt ép uổng mình phải như thế này hay như thế kia. Như khi ta phạm lỗi, dù đã được người ấy tha thứ, nhưng ta lại không chấp nhận bản thân mình.

Ta không thể nào tin nổi một người có hiểu biết và vững chãi như ta mà lại vướng vào lỗi lầm không đáng ấy, nên ta căm ghét và muốn trừng phạt nó. Cũng bởi vì ta áp đặt mình phải luôn hoàn hảo, trong khi bản thân còn rất nhiều chỗ yếu kém cần được ta nhìn nhận và chăm sóc. Chấp nhận yếu kém là trung thực với chính mình, là vượt qua được những thói quen đặt để hay sự đối phó không cần thiết.

Khi ta đã luyện tập được thói quen chấp nhận những yếu kém của chính mình, chấp nhận được những điều không như ý xảy ra theo nguyên tắc nhân quả và duyên sinh của cuộc sống, thì ta cũng sẽ dễ dàng chấp nhận những vụng về và lầm lỡ của kẻ khác. Nhìn lại, ta thấy phần lớn lý do không chấp nhận của ta cũng chỉ vì ta thấy người kia không còn gì hay ho để cho ta hưởng thụ, hoặc ta không muốn sự xấu xa của họ làm ảnh hưởng đến danh dự của mình. Chứ không phải vì ta muốn giúp họ cố gắng để tiến bộ hơn như ta giải thích. Nếu ta thật lòng vì cuộc đời họ thì sự chấp nhận kia không phải là thái độ dung dưỡng cho thói hư tật xấu. Trái lại, nó còn giúp họ có thêm niềm tin và nghị lực để vượt qua bản thân. Vì họ thấy mình vẫn còn giá trị trong mắt người thương và họ còn tin tưởng tình thương chân thật luôn vượt ra khỏi sự sòng phẳng. Nên dù ta có chấp nhận hay không chấp nhận thì sự thật vẫn cứ diễn ra theo tiến trình của nó. Nếu chọn lựa thái độ chấp nhận, không tiếp tục tránh né hay chống đối nữa, tức là ta đã bắt tay vào tiến trình tìm hiểu sự thật và tháo gỡ. Vấn đề dù vẫn còn đó, nhưng ta không còn thấy nặng nề và khó chịu nữa. Ta sẽ đủ kiên nhẫn tìm thêm điều kiện thích hợp để giúp nó được chuyển hóa.

Khả năng chịu đựng

Tùy vào nhận thức của mỗi người và thói quen luyện tập mà khả năng chấp nhận rất khác nhau. Có những vấn đề người khác chấp nhận một cách bình thường nhưng ta lại phản kháng kịch liệt, và ngược lại. Ngay cả chính ta cũng liên tục thay đổi mức độ chấp nhận. Có những điều tưởng chừng ta không bao giờ chấp nhận, nhưng bây giờ ta lại thấy cũng được; và có những điều ta đã từng chấp nhận một cách rất dễ dàng, nhưng sau này ta lại than chịu hết nổi. Khi chấp nhận được ta thường cho rằng tại đối tượng kia dễ thương; còn khi không chấp nhận được thì ta lại đổ thừa tại họ tăng thêm mức khó chịu. Chứ ta không hề nghĩ rằng chính cơ chế tâm thức của ta đã

không còn giữ nguyên trạng thái ban đầu. Có thể nhận thức của ta đúng đắn hay lệch lạc hơn, trí tưởng tượng tạm dừng hoạt động hay phóng đại hơn, cảm xúc suy yếu hay mãnh liệt hơn, và những phiền não trong ta đã tan biến hay phát triển hơn. Vì vậy, ta đừng quá tin vào sự chấp nhận hay không chấp nhận hôm nay của mình. Dù ta đang rất ổn khi thực hiện một quyết định, nhưng với thời gian thì chính ta và đối phương cũng sẽ có những chuyển biến rất bất ngờ.

Ta nên biết rằng trái tim ta luôn có khả năng chứa đựng. Trong kinh *Anguttara Nikaya*, đức Phật từng đưa ra hình ảnh về sự chứa đựng rất hay. Giả sử có một người lấy một vốc muối bỏ vào trong tô nước thì tô nước ấy sẽ rất mặn, đến mức không thể uống được. Nhưng nếu họ cho vốc muối ấy xuống dòng sông, dù cho cả chục ký muối, thì nước của dòng sông vẫn uống được như thường. Nước của dòng sông uống được không phải vì nó không có chứa muối. Mà vì lượng nước quá mênh mông nên với số muối ấy thì chẳng có nghĩa lý gì cả. Ai mà không có những nỗi khổ niềm đau hay khó khăn, nhưng vấn đề là trái tim mỗi người có đủ lớn để chứa đựng nó hay không. Nếu trái tim ta nhỏ mà khó khăn bên ngoài quá lớn thì tất nhiên ta sẽ không thể nào chứa đựng nổi. Một người cha quyết định từ bỏ đứa con hư hỏng vì sợ nó làm ảnh hưởng những đứa con còn lại thì không hẳn đó là một quyết định sai. Nhưng thực chất ông đã thất bại. Tình thương của người cha vốn bao la như dòng sông thì tại sao không chịu nổi nắm muối bé nhỏ của con? Một trái tim thật sự rộng lớn thì đâu cần đòi hỏi gì thêm nơi đối tượng đang quá yếu ớt.

Ta thường hiểu lầm chữ *nhẫn nhục* có nghĩa là đè nén hay cắn răng chấp nhận. Trong khi ý nghĩa của nó rất hay và rất gần gũi: *chịu đựng*. *Chịu* có nghĩa là đồng ý chấp nhận; *đựng* có nghĩa là cái khả năng dung chứa. Chấp nhận mà không có khả năng dung chứa thì cũng như không. Dòng sông vì có cái dung lượng lớn hơn cái tô gấp chục ngàn lần, nên nó mới chứa đựng được nhiều muối. Thi hào Nguyễn Du cũng đã từng nói: "*Có dung kẻ dưới mới là lượng trên*". Người có khả năng dung chứa được kẻ khác, dù kẻ ấy có như thế nào cũng không bao giờ ghét bỏ hay loại trừ thì đó mới đích thực là người lớn, người bề trên. Cho nên, nhẫn nhục không phải là thái độ hèn nhát, mà đó là sự thực tập mở rộng dung lượng trái tim để chứa đựng được những khó khăn lớn. Ta không thể nói tội tình gì mình phải nhẫn nhục. Cuộc đời không phải lúc nào cũng thuận theo ý ta đâu. Nếu ta không chuẩn bị sẵn một dung lượng trái tim khá lớn, thì sẽ có lúc ta phải gục ngã trước hoàn cảnh hay đánh mất người thương vì

khả năng chấp nhận quá yếu kém của mình.

Điều tuyệt diệu là trái tim ta có thể mở rộng tới mức vô cùng - *vô lượng tâm* - không có biên giới. Tâm ta có thể ôm trọn trời đất này và cả vũ trụ, nếu nó phá vỡ được ranh giới của cái tôi bé nhỏ. Nhưng chẳng cần phải đi hết cả thế gian này để trải lòng ra như biển như đất thì ta mới có thể ôm hết muôn loài. Chỉ cần có thể chấp nhận bất cứ một đối tượng nào đó, thấy họ chính là một phần thân trong bản thể vô ngã của mình, thì ta sẽ không thấy mình đang cố gắng chấp nhận gì cả. Chấp nhận mà như không chấp nhận. Có khả năng chấp nhận một cách tự nhiên như thế thì ta sẽ chấp nhận được tất cả mọi đối tượng. Đạt đến trình độ này là ta đã tìm thấy được con người chân thật vĩ đại của mình. Mọi vô thường biến hoại trên cuộc đời sẽ không còn đủ sức uy hiếp ta được nữa.

Nắm muối không hề mặn
Với lượng cả dòng sông
Lỗi lầm kia bé nhỏ
Với cõi lòng mênh mông.

Ghen Tuông

Thương yêu mà người này trở thành lính gác của người kia thì cuộc sống ấy khác gì chuyến lưu đày tù tội

Tuy một mà hai

Bản chất của thương yêu phải có tính đồng nhất. Niềm vui của ta cũng là niềm vui của người kia; nỗi khổ của người kia cũng là nỗi khổ của ta. Không có cái ước vọng của riêng anh mà em không biết; không có cái sở thích của riêng em mà anh chẳng cần quan tâm. Anh và em khi đã kết tóc se duyên thì hai cuộc đời xem như một. Cái gì xảy ra cho người này là xảy ra cho người kia; số phận người này tùy thuộc vào số phận người kia. "*Mình với ta tuy hai mà một*" - hai thể xác hòa quyện thành một linh hồn, một số phận, thì đó mới đích thực là tình yêu lứa đôi. "Mình" là tiếng xưng hô của ta đối với người khác, nhưng cũng để gọi người bạn đời bằng cái giọng thiết tha, trìu mến. Ngay tiếng gọi đó ta đã thấy được sự sáp nhập ranh giới giữa đôi bên, cái ngã riêng biệt bị phủ lấp.

Vì thế trong quá trình thương yêu, ta phải học hỏi lẫn nhau để chọn lọc những cái chung có tính chất xây dựng một hạnh phúc chân thật, bền vững. Còn những cái riêng không hay, không dễ thương, khiến cho bên kia phải gắng sức chịu đựng thì ta phải cố gắng mau chóng thay đổi. Đồng nhất không có nghĩa là phải thay đổi tất cả để trở thành bản sao của nhau. Cái đó là hệ lụy chứ không phải đồng nhất. Đồng nhất chính là hòa hợp, là không có quá nhiều xung khắc. Thế nên, dù ta và người ấy có nguyện vọng sáp nhập cuộc đời nhau thành một, hòa điệu với nhau về tính cách và lý tưởng sống, thì ta cũng đừng bao giờ quên rằng họ vẫn có những điều rất khác với ta. Họ có gia đình, bạn bè, tập quán, kiến thức, nhận xét, cảm xúc, sở thích và cả lý tưởng của riêng họ. Ta muốn thương yêu thì chỉ xin được tham dự vào cuộc đời của họ, chấp nhận và giúp đỡ. Chứ không phải ta tìm cách đẩy cuộc đời của họ ra, để đặt cuộc đời của ta vào và muốn làm chủ.

"*Ta với mình tuy một mà hai*", đây là nửa phần "linh hồn" không

thể tách rời của câu ca dao trên. Theo nếp sống truyền thống của Việt Nam, trong nguyên tắc hạnh phúc lứa đôi, ta với mình vừa là một cũng vừa là hai. "Là một" vì muốn hướng tới sự đồng điệu hòa hợp; "là hai" vì muốn hướng tới sự buông xả tự do. Buông xả nghĩa là không thao túng hay giam hãm đời nhau, cho nhau không gian thênh thang để thở, để thảnh thơi, để hòa điệu với mọi người và sự sống. Đây là một thách đố rất lớn. Bởi ta thường hay nhân danh tình yêu để bắt đối tượng thương yêu nhốt vào "tháp ngà" của ta. Ta muốn họ phải say mê chiều chuộng ta, nhất nhất phải theo ý ta. Họ phải ở đó mãi cho ta, nếu có đi đâu thì cũng phải trong tầm kiểm soát của ta. Đầu óc lúc nào cũng phải nghĩ đến ta và chỉ có ta mà thôi. Nhưng ta quá ngây thơ, vì mong muốn tự do của mỗi người vô cùng lớn, càng bị giam hãm thì họ càng muốn thoát ly. Tiền bạc, quyền lực hay sắc dục làm sao trói buộc nổi cuộc sống của một con người, trừ phi kẻ ấy đang vướng vào đam mê. Thương yêu mà người này trở thành lính gác của người kia thì cuộc sống ấy khác gì chuyến lưu đày tù tội.

Cách biểu hiện đó chứng tỏ ta vẫn thấy người kia còn ở ngoài ta, họ chưa phải là một phần của ta. Trong khi người kia đâu chỉ có mỗi cái hình hài bằng xương bằng thịt. Tất cả những gì người kia đã hiến tặng cho ta ngay từ thuở ban đầu như chấp nhận, tin yêu, mong nhớ, bình yên, vững chãi, hạnh phúc đều là những tinh hoa quý giá nhất đã đi vào trong ta và góp phần tạo nên con người của ta hôm nay. Khi ta chưa thấy được đối tượng thương yêu luôn ở ngay trong chính ta tức là ta vẫn chưa đến được đỉnh cao của tình yêu - anh là em và em cũng là anh. Đây không phải là triết lý cao siêu. Nó là một sự thật rất hiển nhiên của nguyên tắc hòa hợp bền vững, mà bắt buộc mỗi cặp muốn sánh đôi trọn đời phải thấu triệt cho bằng được. Dù đó là cả một quá trình học hỏi và luyện tập, nhưng mỗi ngày đi về hướng đó là ta đã tiến gần tới bản thể của nhau. Ta sẽ không còn quờ quạng nắm bắt những biến tướng tạm thời nữa. Ta sẽ có sức mạnh trong tình yêu.

Dìu nhau qua gian khó

Ghen tuông là thể hiện sự đuối sức trong cái nhìn về bản thể của đối tượng thương yêu, nó sẽ làm cho tính chất mầu nhiệm của tình yêu sớm vội phai tàn, vô vị. Nhưng ta lại nghe mọi người thường hay nói rằng: "*Có yêu mới ghen*". Điều này cũng có lý. Bởi nếu không

thương yêu thì ta đâu cần tỏ thái độ muốn giành lấy người kia lại làm gì? Nhưng nếu ta rất thương yêu họ thì tại sao ta lại làm cho họ khổ sở vì những cơn ghen của ta? Sự thật là ta đang yêu chính ta đó thôi. Ta đang thương cho cái cảm xúc tổn thương vì bị bỏ rơi, bị mất giá trị trong mắt người kia. Ta đã từng thấy có nhiều người đối xử rất tệ bạc với người yêu, nhưng lại quyết giữ lấy đối tượng ấy tới cùng. Vì họ nghĩ rằng, ít nhất người kia vẫn còn là điểm tựa an toàn cho cuộc đời họ. Sự chiếm hữu đến thế là cùng!

Dĩ nhiên, trong tâm ai cũng có chứa hạt mầm ích kỷ và đời sống hôn nhân phải có những cam kết ràng buộc chắc chắn. Nhưng nếu ta để nó biến thành nguồn năng lượng quá lớn lấn át hết mọi nghĩa tình, thì tình yêu sẽ dễ bị rạn nứt và đổ vỡ. Bản chất của tình yêu phải luôn là sự tự nguyện. Khi người kia thoát ra khỏi ta mà họ lại thở phào nhẹ nhõm thì chứng tỏ tình cảm mà họ dành cho ta đang rất miễn cưỡng, chẳng qua là vì bổn phận hay trách nhiệm mà thôi. Chút ghen hờn tinh tế có thể làm cho người kia thức tỉnh và vui sướng, vì họ thấy mình vẫn còn được thương yêu. Nhưng nếu ta để nó trở thành một cơn sốt mãn tính hay một trận cuồng phong không định hướng thì sẽ khiến người kia rất mệt mỏi, thất vọng và chán nản. Họ nhận ra cái không gian bé xíu mà ta đã quy định cho họ, và cả những màn phản ứng hạ đẳng nhất của ta trong khi giành lấy họ về và trừng phạt.

Ta không phải là đứa trẻ, hễ mỗi khi bị mất phần là cứ khóc ré lên hay đập phá lung tung. Ghen tuông sẽ làm ta trở nên tầm thường và xấu xí hơn, vì nó bộc lộ rất rõ bản năng tự vệ của ta. Hãy bình tâm nhìn lại đời sống của người kia và chính ta. Nếu thấy ai cũng còn chìm trong vô tâm vì trôi lăn theo cuộc sống thì khó trách sao họ không làm chủ được những cảm xúc nông nổi nhất thời. Có khi họ rất thương ta và rất quý trọng mái ấm gia đình. Nhưng một khi năng lượng trong họ suy sụp mà ta không ngừng đòi hỏi hay rút tỉa, còn đối tượng bên ngoài cứ luôn sẵn sàng hiến tặng, thì sự phản bội sẽ rất dễ xảy ra. Họ cũng chính là nạn nhân của cảm xúc yếu đuối và lòng tham trong chính họ. Ta đã thật lòng thương yêu thì hãy cố gắng tìm cách đưa họ trở về con người dễ thương năm xưa. Khóc lóc, trừng phạt chỉ khiến họ nghĩ ta đang củng cố cái "nhà tù" cho họ. Khả năng quay trở về sẽ không khó, nếu họ nhận thấy con đường ta mở ra cho họ thật sự an toàn và ấm áp.

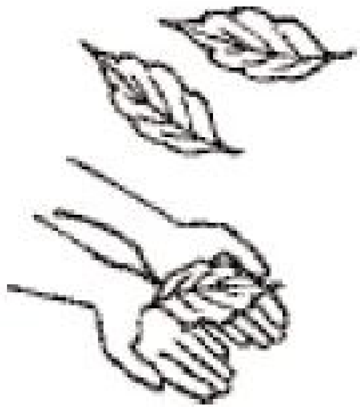
Thật ra, ta cũng là nạn nhân đáng thương của cảm xúc chính mình nên ta cũng cần được giúp đỡ. Đừng vì tự ái mà ta cố tránh né

sự thật: "Tôi mà ghen à? Anh tưởng anh là ai mà tôi phải ghen chứ!". Nếu ta đã dùng hết cách mà vẫn không chuyển hóa nổi cơn bão ghen tuông đang tàn phá trong ta và sắp tràn lấp ra ngoài, thì hãy nhờ người kia giúp một tay. Hãy viết một thiệp báo là ta đang rất khổ vì hờn ghen, xin hãy giúp ta lấy năng lượng độc hại ấy ra. Người kia là một người có hiểu biết và tình thương thì không thể nào khước từ một lời thỉnh cầu thành khẩn như vậy. Nhân lúc họ có thiện chí quay về giúp đỡ, hãy xin họ nói cho ta biết là ta nên làm gì hay không nên làm gì để đáng yêu hơn. Nhớ đừng dùng tới cách "khổ nhục" để khiến họ động lòng trắc ẩn hay cắn rứt lương tâm. Giải pháp đó tuy hữu hiệu nhất thời, nhưng nó thể hiện hết sự thấp kém của ta và làm cho họ khinh thường khi nhận ra sự thật. Sau này, họ sẽ không dễ dàng rung động trước mọi phản ứng của ta nữa. Mọi việc sẽ không còn khó khăn và phức tạp khi ta đặt nó trong tầm nhìn rộng rãi và một thời gian đủ lâu để xem xét tận tường. Kiên nhẫn là chứng tích của tình yêu.

Có tới hàng trăm nghệ thuật để nắm bắt trái tim người và ta không cần phải dùng tới cách hờn ghen bóng gió để ra sức trói buộc nhau. Cách ấy làm tổn hại niềm tin và sự tôn trọng lẫn nhau, nên càng cố yêu ta lại càng đuối sức. Có khi ta không nắm mà lại nắm được tất cả; có khi ta muốn nắm tất cả nhưng chẳng nắm được gì.

Đó là bí quyết của cuộc sống. Ai có được chiếc chìa khóa này sẽ trở thành vị chủ nhân đầy uy lực trong khu vườn tình yêu.

Người vẫn ở trong tôi
Như tôi mãi trong người
Chút ghen hờn yếu đuối
Làm nghĩa tình phai phôi.
Xin có mặt cho người
Bằng tất cả trong tôi
Phút giây này tỉnh thức
Với ân tình chưa vơi.



Tha Thứ

Tha thứ luôn là linh dược có thể chữa trị mọi nỗi khổ niềm đau cho kẻ được tha thứ và cả người tha thứ.

Chất liệu ân tình

Trong nguyên tắc thương yêu, đòi hỏi một bên phải có khả năng thương yêu và một bên phải thật sự đáng yêu. Nếu bên kia đánh mất tính đáng yêu, tức là họ đã tự rút lui ra khỏi mong muốn được thương yêu, thì đương nhiên không thể đòi hỏi mức thương yêu của bên này phải cố định. Tuy nhiên, lỗi không hoàn toàn thuộc về bên kia. Nếu tình thương bên này đủ chân thành, mạnh mẽ và tỏa sáng, thì sẽ dìu dắt và nâng đỡ được đối tượng thương yêu của mình cùng bay lên một lượt. Vậy khi cả hai cố gắng đắp bồi, một bên cố gắng vươn lên và một bên hết lòng nâng đỡ, thì tình cảm ấy sẽ không bao giờ bị gãy đổ.

Ta biết rằng khuyết điểm lớn nhất của nền văn minh hiện đại là làm cho con người quá bận rộn. Ta không còn thời gian để nghỉ ngơi và tận hưởng những giá trị mầu nhiệm xung quanh, thì đừng nói chi đủ sức để nhìn lại chính mình và chuyển hóa những năng lượng tiêu cực. Lúc nào ta cũng căng thẳng, mệt mỏi và đầy lo lắng cho tương lai. Một khi năng lượng suy yếu thì ta rất khó làm chủ được suy nghĩ hay hành động của mình. Một lời nói không dễ thương, hay cử chỉ vô tình làm nát lòng người khác là điều rất dễ xảy ra. Nếu chẳng may lúc ấy gặp phải những nghịch cảnh lớn lao khiến năng lượng suy giảm tới mức cạn kiệt, thì những phiền não trong ta chắc chắn sẽ tràn lấp ra ngoài. Tham lam, sân hận, si mê là những năng lượng luôn chực sẵn trong tâm một khi ta mất khả năng quan sát, nuôi dưỡng lý trí và đánh mất liên hệ với sự sống. Lỗi lầm thường phát sinh từ ấy.

Dĩ nhiên, không phải ai sống trong môi trường có quá nhiều năng lượng xấu thì cũng trở thành người xấu. Điều đó còn tùy thuộc vào sự thông minh và bản lĩnh của mỗi người. Nhưng một đứa bé lớn lên trong hoàn cảnh nghèo túng, gia đình ly tán, chưa bao giờ được đến trường, phải thường xuyên sinh hoạt với đám người lỗ mãng để

nương tựa và tìm kế sinh nhai, thì khó mà mong đứa bé ấy luôn ngoan hiền hay thành thật. Một đứa bé khác lớn lên trong những điều kiện vật chất đầy đủ, nhưng cha mẹ lại bận lo làm giàu nên không có thời gian để gần gũi và thấu hiểu em. Thậm chí, họ thường hay cãi vã và bày những điều gian trá trước mắt em. Rồi họ bù đắp trách nhiệm dạy dỗ bằng cách đẩy em vào những ngôi trường danh tiếng, hay chiều chuộng theo mọi đua đòi của em. Như thế làm sao em ý thức được tinh thần trách nhiệm, hay biết nhường nhịn và tôn trọng mọi người?

Khi hay tin một nam sinh mang dao vào trường hăm dọa giết thầy cô giáo, hay một nữ sinh đã đánh bạn mình thê thảm rồi còn quay phim tung lên mạng thì ai mà không phẫn nộ. Ta cho đó là hành vi vô đạo đức. Ta muốn những học sinh ấy phải bị trừng phạt một cách đích đáng. Nhưng nếu ta đổ hết trách nhiệm lên vai em thì làm sao em gánh nổi. Em sẽ gục ngã và mất hết tương lai, rồi ta cũng sẽ mất dần những đứa em tiếp nối ta đi về tương lai. Em là đứa trẻ dại khờ luôn muốn trưởng thành nhanh chóng, nhưng vì tâm lý chưa chuẩn bị nên đã bị sa ngã. Đúng ra, gia đình và nhà trường phải là môi trường lý tưởng nhất để giúp em hiểu được mình và nuôi dưỡng lý tưởng sống. Nhưng cha mẹ chỉ luôn ao ước con mình ăn học thành tài, nhà trường chỉ trông mong học sinh có học lực xuất sắc, chứ đâu có kỳ vọng hay đầu tư vào phần đạo đức của em. Giáo dục không thể thành công khi chỉ nhờ vào nỗ lực cá nhân. Và nếu hai môi trường được coi là nhiều dưỡng chất nhất cho một đứa trẻ vững chãi vào đời mà cũng quay lưng với trách nhiệm, thì ai sẽ giúp những đứa em ấy trở về với xã hội, với chính em đây? Ta hy vọng vào các trại cải tạo ư? Sự trừng phạt là giải pháp thấp kém nhất trong công tác giáo dục. Ta thấy thực tế chỉ có số rất ít đủ nghị lực để quay về. Số còn lại mất hết niềm tin vào cuộc sống, nên họ sẵn sàng buông xuôi và lún sâu vào vũng lầy cũ.

Trước khi trách giận những đứa em dại khờ ấy, ta hãy tự hỏi mình đã làm gì giúp các em chưa? Hay ta nghĩ đó không phải là trách nhiệm của mình nên ta vẫn đứng bên lề để mặc tình lên án, buộc tội và xa lánh? Người lớn chúng ta cũng vẫn còn mắc phải rất nhiều vụng về, lầm lỡ kia mà. Dù người khác chưa hay biết hoặc phanh phui, nhưng ta không thể tự cho mình là trong sạch mà tùy tiện dán nhãn hiệu xấu xa lên đầu kẻ khác. Trong kinh Phúc Âm, Chúa Jesus đã nhắc nhở: "Ai thấy mình không có tội thì cứ ném đá vào người đàn bà này trước". Hãy cho người kia một cơ hội để chuyển hóa, vì như thế

cũng chính là ta đã tạo cho mình một lối thoát trong tương lai. Đời sống còn chìm trong vô tâm thì không thể tránh khỏi những hành vi không tự chủ. Ta cần tha thứ và giúp nhau vượt qua gian khó, chứ không phải ngồi đó đòi hỏi người khác phải luôn hoàn hảo cho mình.

Làm sao có thể tha thứ?

Giả sử sự khó khăn của người kia khoảng một gang tay mà dung lượng trái tim ta có sẵn một gang rưỡi, thì xem như họ được chứa đựng. Nhưng nếu sự khó khăn của người kia lên tới một gang rưỡi hoặc hai gang, thì bắt buộc ta phải cố gắng để nới rộng trái tim mình lớn hơn mức khó khăn đó. Lỡ như ta đã cố hết sức rồi mà trái tim cũng chỉ giãn nở tới mức ngang bằng, hoặc dưới mức khó khăn của người kia thì sự nâng đỡ sẽ bất thành. Dù vậy, người kia vẫn cảm nhận được và ghi khắc sâu đậm ân tình của ta. Bởi không có thứ tình thương nào cao đẹp hơn khi nó được tạo thành từ sự buông bỏ bớt những nhu cầu hưởng thụ căn bản nhất của bản thân. Ngoài ra, nó còn phải vượt qua những áp lực của hoàn cảnh xung quanh, để giúp cho đối tượng thương yêu của mình bừng tỉnh và đi tới. Ân tình ấy chỉ đến từ sự chân thành và tự nguyện, chứ không có trong giao kết hay mong đợi của đối phương. Mà tha thứ chính là đỉnh cao của ân tình.

Nếu bình tĩnh và biết quan sát thì bao giờ ta cũng nhận thấy kẻ gây ra lầm lỗi mới là nạn nhân đáng tội nghiệp nhất. Họ có thể làm cho ta đau trong nhất thời, nhưng năng lượng sân hận hay những bế tắc tâm lý sẽ bủa vây và hành hạ họ trong từng giây từng phút. Họ càng tỏ ra cứng đầu, không biết hối lỗi, thì lại càng đáng thương hơn. Bởi không biết bao giờ họ mới tỉnh ngộ để có thể thiết lập cho mình một đời sống bình an và hạnh phúc vững vàng. Vừa đánh mất niềm tin vào bản thân, vừa sợ những người thân yêu bỏ mặc, vừa không biết cách giải quyết những đổ vỡ do chính mình gây ra, vừa lo lắng không biết tương lai sẽ đi về đâu, nên họ thường rất hoang mang và rất cần sự giúp đỡ. Họ biết họ không có tư cách để đòi hỏi gì thêm, vì ta đã từng thương yêu họ hết lòng. Nên họ chỉ còn biết trông mong vào ân tình - món quà tình cảm không suy tính, không dựa vào sự công bằng, không cần đáp trả từ nơi trái tim của một người độ lượng.

Khi ta đã ý thức được đây là một kẻ đáng thương hơn đáng trách

thì ta sẽ không còn muốn đẩy khó khăn ấy ra khỏi ta nữa. Tức là ta đã chấp nhận phần không dễ thương như ta đã từng đón nhận những phần dễ thương của họ. Vấn đề còn lại là làm sao ta có thể chứa đựng được nỗi khổ niềm đau ấy một cách dễ dàng khi trái tim ta vẫn chưa đủ lớn? Ta rất muốn tha thứ nhưng vẫn không tha thứ được, lòng cứ quặn đau mỗi khi nghĩ đến sự hư hỏng hay phản bội của họ. Nếu ta cho rằng tha thứ là một việc dễ làm, chỉ cần cố gắng một chút là được thì ta đã lầm. Bởi ta từng bám chặt vào những nguyên tắc cứng nhắc, luôn đòi hỏi sự hoàn hảo của người khác, vướng kẹt vào cảm xúc muốn được tôn kính, luôn thấy mình là kẻ cống hiến nhiều hơn, chưa có thói quen hứng chịu thiệt thòi hay hết lòng vì người khác, thì trái tim của ta sẽ rất khó nới rộng ra thêm. Ta phải có khả năng thu dọn bớt những nhu cầu thỏa mãn sự ích kỷ thì trái tim mới có chỗ để chứa đựng người khác. Nên nhớ, càng vị kỷ thì càng không thể vị tha. Bởi vị kỷ chính là trở lực của vị tha.

Trong truyền thống nhà thiền có hai cách để giáo huấn học trò, đó là: *uy và ân*. *Uy* tức là uy lực, là năng lực tỏa chiếu từ lối hành xử trang nghiêm và giữ gìn khuôn phép, chứ không phải do mình la hét vào mặt người khác mà có uy. Còn *ân* chính là ân tình, là sự tận tình giúp đỡ khi người kia yếu kém hay tấm lòng bao dung độ lượng khi họ mắc phải lỗi lầm, chứ không phải do mình thương yêu đến mức vướng lụy mà có ân tình. Thật ra cái uy cũng chính là cái *ân*, bởi cái *uy* kia giúp họ luôn tỉnh thức và cố gắng tiến bộ nên họ rất biết ơn. Và cái *ân* cũng chính là cái *uy*, vì cái *ân* kia giúp họ một cách hết lòng, không điều kiện nên họ luôn thầm nể phục. Cũng như hiểu biết và thương yêu, cái *uy* và cái *ân* không bao giờ tách rời nhau, dù có lúc một trong hai cái được thể hiện nhiều hơn.

Mỗi khi dùng *uy* hay *ân*, ta phải rất cẩn thận. Đôi khi ta nghĩ rằng mình phải làm như thế thì họ mới thức tỉnh, mới sợ mà không dám tái phạm, nhưng kỳ thực là trong thâm tâm ta đang rất tức giận và có ý muốn trừng phạt. Hoặc đôi khi thấy người kia quá đáng thương, cần được che chở và vỗ về hơn là khiển trách, nhưng thực chất là ta đang lo sợ người ấy ghét bỏ hay không còn quý mến mình nữa. Người kia đang mắc nạn và cần sự cứu giúp mà ta lại xen ké quyền lợi của mình vào, thì sự tha thứ ấy không còn mang tính chân thật nữa. Khi ta biết lầm lỗi này quá lớn, trong nhất thời không thể nào coi như nó chưa từng xảy ra, ta nên cố nuốt nước mắt vào trong để cố gắng chấp nhận mà giúp người kia một con đường. Hoặc biết trái tim mình đang đau nhức, phải cần một thời gian nữa mới có thể chấp nhận và

chuyển hóa. Thậm chí, ta phải đành thú thật cho họ biết trái tim ta chỉ mở rộng tới mức ấy thôi. Tất cả những hành động ấy đều là ân tình, là sự tha thứ đích thực.

Tuy ta không phải là bậc thánh để sẵn sàng tha thứ hết mọi lỗi lầm của con người, nhưng nếu trái tim ta còn sức chứa đựng thì đừng suy tính gì thêm nữa, hãy tha thứ cho nhau đi. Tha thứ luôn là linh dược có thể chữa trị mọi nỗi khổ niềm đau cho kẻ được tha thứ và cả người tha thứ. Thà tha lầm còn hơn chấp lỡ. Lỡ khi nhận ra chính thái độ cố chấp và hẹp hòi của ta đã vô tình đẩy người kia rớt xuống tận cùng vực thẳm, thì ta sẽ ăn năn hối hận suốt đời. Còn khi phát hiện ra quyết định tha thứ của ta đã không mang lại hiệu quả thì ta vẫn còn nhiều cơ hội để cứu chuộc. Khi trái tim đang trong tình trạng giãn nở ra và ngày thêm mạnh mẽ là trái tim đã tìm đúng hướng hạnh phúc. Điều đáng sợ nhất trong quá trình yêu thương là ta đã để cho trái tim mình co rút lại, yếu đuối, không còn chất liệu linh thiêng để sẵn sàng rung cảm trước những tiếng kêu thương của cuộc đời.

Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn cũng đã từng tin tưởng tuyệt đối vào sự chuyển hóa kỳ diệu nơi trái tim con người: *"Trái tim cho ta nơi về nương náu/ Được quên rất nhiều ngày tháng tiêu điều"* (Hãy yêu nhau đi).

Xin có mặt cho người
Bằng tất cả trong tôi
Phút giây này tỉnh thức
Với ân tình chưa vơi.

Sòng Phẳng

Tại sao ta cứ mãi than phiền và đòi hỏi cuộc đời, mà có bao giờ ta tự hỏi cuộc đời cần gì nơi ta?

Công bằng hay sòng phẳng?

Ở làng quê Việt Nam ngày xưa, khi làm mùa vụ, người nông dân có thể nhờ vài người trong thôn xóm đến phụ giúp mà không phải trả tiền. Chỉ cần đến phiên bên kia làm mùa vụ, hay sửa sang nhà cửa, hoặc bất cứ công việc nặng nhọc nào đó, thì bên này sẽ qua phụ giúp lại. Cái đó gọi là vần công. Cách thức này thật hay. Tuy người ta cũng căn cứ trên số buổi hay số ngày làm để quy định mức công bằng, nhưng họ lại không khắt khe phân biệt năng lực làm việc của mỗi người. Thậm chí khi đang làm trả công, nếu ta bất ngờ ngã bệnh hay gia đình có việc khẩn cấp nên ta phải ngưng làm thì họ vẫn châm chước. Họ vẫn tính tròn phần công cho ta. Ngược lại, lỡ mùa màng thất bát nên họ không thể trả công cho ta thì ta vẫn vui vẻ chờ mùa vụ sau, hoặc miễn cho họ luôn cũng được. Người dân quê hiểu rằng sự trao đổi ấy chỉ có tính tương đối, không phải hễ người kia giúp mình và mình giúp lại là trả xong hết. Cái tình cái nghĩa vẫn còn đó, không bao giờ trả hết được.

Thời đại văn minh bây giờ người ta quan niệm về sự công bằng rất lạ lùng. Khi một người nào đó tận tình hướng dẫn ta vào nghề trong những bước đầu nhiều bỡ ngỡ, tạo nhiều điều kiện thuận lợi cho ta trong công việc làm ăn, hay chia sẻ trong những lúc ta gặp nguy khốn, thì ta lập tức tặng cho họ một món quà đắt tiền hoặc ta sẽ mời họ đi ăn trong một nhà hàng sang trọng là coi như đã trả xong. Không ai nợ ai nữa. Nhưng nếu người kia đã từng giúp đỡ ta một cách không vụ lợi, bằng tất cả tấm chân tình, mà ta lại xem nó ngang bằng với những món vật chất vô tri kia thì đừng hỏi tại sao họ lại bị tổn thương. Thà ta không làm như thế còn hơn, vì họ nghĩ ta vẫn luôn gìn giữ ân nghĩa ấy trong lòng. Món quà hay bữa ăn đó sẽ được vui vẻ chấp nhận, nếu họ thấy được ý nghĩa của nó trong suy nghĩ và thái độ của ta. Có người cho rằng như vậy là không sòng phẳng. Nhưng họ vẫn chấp nhận được, dù mãi sau này ta vẫn không có cơ hội để bù

đắp. Bởi họ không có chủ trương trao đổi công bằng ngay từ buổi đầu, nói chi là sòng phẳng.

Ý niệm sòng phẳng thường dễ bị nhầm lẫn với công bằng. Anh được một và tôi cũng được một, hay anh cho tôi hai thì tôi cho anh hai, đó là công bằng. Nhưng còn tùy vào mỗi xã hội và thời đại mà quy luật công bằng sẽ được thể hiện khác nhau. Sự công bằng thường được quy định trên mức cảm xúc. Cho nên, có khi người ta tự quy định mức công bằng nếu hai bên tự thỏa thuận trị giá tương xứng giữa vật trao đổi, mà không cần tuân theo quy ước chung của cộng đồng. Thí dụ, một trái bí đao có thể đổi với hai trái mướp đắng; một chuyến đò ngang có thể đổi với sáu câu vọng cổ; một bức tranh có thể đổi lấy mười bầu rượu; một lời hứa chân tình có thể đổi lấy ba trăm sáu mươi lăm ngày chờ đợi. Tuy sự trao đổi ấy được coi là công bằng, nhưng đôi bên đều ngầm hiểu rằng người kia vì cảm tình mới chấp nhận trao đổi như vậy, nên khi nào có cơ hội thì mình sẽ bù đắp thêm. Trong khi sòng phẳng là loại bỏ ý niệm muốn bù đắp, trả như thế là đủ, chấm hết.

Dĩ nhiên trong thương trường rộng lớn, người ta cần phải có sự rành mạch về những trị giá vật chất để trao đổi, nên đã thiết lập ra chế độ tiền tệ để đơn giản hóa và mở rộng thương mại. Vì thế, sự sòng phẳng đã vô tình trở thành quy luật. Nhưng biết bao công lao khổ nhọc mới làm ra được bát cơm trắng tinh mà chỉ đổi ngang với vài đồng bạc thừa thì không thể gọi là công bằng được. Sòng phẳng lại càng phi lý. Nên nhớ, sự trao đổi không bao giờ là tuyệt đối, tất cả chỉ là ước lệ. Cho nên, người ta đã sai lầm khi cho rằng sự thảnh thơi, thật thà hay nhường nhịn là những yếu tố nguy hại đến kinh tế và cần phải loại trừ. Trong nguyên tắc vận hành tự nhiên của vũ trụ, mọi sự mọi vật đều không ngừng nương tựa vào nhau để tồn tại. Do đó, sự biệt lập và sòng phẳng sẽ không bao giờ xảy ra dù con người có cố tình nhồi nặn ra nó để phục vụ cho quyền lợi ích kỷ của mình.

Làm sao trả hết những ân tình?

Có những người con thấy mình đã làm tròn bổn phận khi mỗi tháng chu cấp đầy đủ thực phẩm và thuốc men, hoặc mua được căn nhà khang trang cho cha mẹ. Nên khi cha mẹ cần họ thường xuyên lui tới, hay giúp đỡ vài việc vặt vãnh thì họ lại than phiền tại sao họ phải

làm quá nhiều như thế. *"Cha mẹ thương con biển hồ lai láng/ Con nuôi cha mẹ tính tháng tính ngày"*, hai câu ca dao ấy vẫn là thực trạng đau lòng trong bất cứ thời đại nào, nhất là hiện nay. Khi người ta bị cuốn hút vì danh vọng, họ sẽ dễ dàng coi nhẹ hay gạt bỏ những yếu tố khác mà họ cho là bất lợi. Nhưng được thương yêu và chăm sóc cha mẹ chẳng phải là một quyền lợi sao? Chẳng phải có biết bao kẻ mồ côi trong thế gian này rất thèm có cha mẹ để được thương yêu và chăm sóc, dù phải đánh đổi bất cứ thứ gì thì họ cũng sẵn sàng chấp nhận cả. Chắc là phải đợi đến khi ta có con, phải hy sinh vất vả trăm bề, nhất là khi con ta đau yếu hay ngỗ nghịch, thì ta mới thấm thía hết ân tình của cha mẹ dành cho ta. Khi đó mới thấy ý niệm "trả xong nợ nần" cho đấng sinh thành là quá dại dột.

Trong liên hệ hôn nhân cũng vậy, ta cũng muốn có sự sòng phẳng để ta có cảm giác không bị lợi dụng hay hy sinh một cách vô nghĩa. Tôi làm cái này thì anh phải làm cái kia; tôi trả tiền rồi nên bây giờ tới phiên em; tại sao tôi phải lo nhiều thứ còn anh suốt ngày cứ phè phỡn; em chỉ biết lo cho gia đình của em thì đừng trách anh bỏ bê công việc nhà; anh mà làm khổ tôi thì tôi sẽ làm khổ anh... Vì thế khi hôn nhân đổ vỡ, người ta mau chóng xem nhau như hai kẻ xa lạ, không cần biết tới sự khó khăn hiện tại của nhau. Họ từng yêu nhau thắm thiết rồi bỗng trở thành thù ghét nhau, không muốn nhìn nhau dù vô tình gặp mặt. Tệ đến nỗi, họ lên mặt báo để bôi nhọ danh dự hay đơm đặt những điều gây bất lợi cho nhau. Điều đau lòng nhất là khi phân chia tài sản, họ luôn đòi hỏi sự rạch ròi, sòng phẳng. Bao năm tình nghĩa vợ chồng phút chốc bỗng tan thành mây khói khi ai nấy đều muốn tranh giành phần lợi, phần phải, phần thắng về mình.

Tất cả những phản ứng trên đều thể hiện sự ích kỷ hẹp hòi, chứ không phải là sự công bằng hợp lý. Tài sản thì có thể phân chia đồng đều, nhưng ân tình làm sao đong đếm được mà phân chia? Tuy chuyện tình đã đi vào đoạn kết, nhưng dù muốn dù không thì tất cả những gì ta đã cho nhau sẽ theo nhau mãi suốt đời. Nếu ta còn nợ quá nhiều ân tình với người này thì chắc chắn ta sẽ phải trả cho người khác. Bởi tất cả đều nằm trong vòng nhân quả chập chùng và hiển nhiên xưa nay của trời đất mà không ai có thể thoát được.

Chiếc lá không bao giờ nghĩ rằng nó có thể trả hết nợ ân tình của cây, dù nó đã hết lòng hấp thụ ánh nắng mặt trời để khổ công tinh chế nhựa thô thành nhựa luyện nuôi cây. Vì chiếc lá đã quan sát và thấy được sự thật là nó chưa bao giờ ngừng tiếp nhận tình thương yêu của

cây. Dù cây có già cỗi, nhưng cây cũng vẫn cố gắng cắm sâu những chiếc rễ xuống lòng đất để hút chất khoáng về nuôi chiếc lá. Giả sử chiếc lá có trả được ân tình của cây thì nó cũng không thể nào trả hết nổi ân tình của mặt trời, gió, nước, khoáng chất, phân hữu cơ, côn trùng và cả vạn vật xung quanh. Tất cả những yếu tố ấy có vẻ như nằm ngoài chiếc lá, nhưng chúng vẫn đang từng giờ từng phút nuôi dưỡng chiếc lá. Chiếc lá chỉ còn cách sống sao cho trọn kiếp sống, sống cho thật dễ thương và làm tốt trách nhiệm của mình. Ta có khác gì chiếc lá đâu. Ta cũng không bao giờ trả nổi những ân tình mà cuộc đời này đã trao tặng cho ta, bằng trực tiếp hay gián tiếp. Vậy tại sao ta cứ mãi than phiền và đòi hỏi cuộc đời, mà có bao giờ ta tự hỏi cuộc đời cần gì nơi ta?

Như dòng sông trôi mãi
Luôn chở nặng phù sa
Có bao giờ em hỏi
Đời cần gì nơi ta?

Cô Đơn

Bí quyết hay nhất để chuyển hóa nỗi cô đơn chính là hãy tìm thấy hóa thân của mình trong tất cả những đối tượng liên quan tới cuộc đời mình.

Những bức tường vô hình

Một trong những bất hạnh lớn nhất của đời người, đó là không tìm ra được một đối tượng có thể chia sẻ và cảm thông với mình trong bất cứ lúc nào, về những điều thầm kín hay cả những cảm xúc vui buồn. Trạng thái chơi vơi như bị tách biệt ấy gọi là nỗi cô đơn.

Dù ta đang sống chung với những người thân trong gia đình hay không thiếu những người bạn tốt xung quanh, nhưng dường như giữa họ và ta luôn có những bức tường vô hình ngăn cách. Nó khiến cho đôi bên không thể hết lòng khi đến với nhau nên không thể hiểu thấu nhau được. Bức tường ấy có thể là tính cách, sở thích, kiến thức, quan điểm sống hay cả vị trí trong xã hội. Nhưng đôi khi chính ta là chủ nhân của bức tường ngăn cách ấy, vì ta đã không dễ dàng tin tưởng để chấp nhận một người mà ta chưa thấy hết sự chân tình của họ. Ta đã tự làm khó mình bằng cách tự ban cho mình một vị trí đặc biệt, mà phải một người bản lĩnh và thiện chí lắm mới có thể trèo qua nổi bức tường kiên cố ấy.

Cuộc sống ngày càng nghiêng về chiều hướng hưởng thụ, ai cũng cố gắng tranh thủ tích góp tiền bạc hay củng cố địa vị để tôn vinh cái tôi của mình, để thấy mình có giá trị, nên sự cạnh tranh và đối nghịch luôn là hệ quả tất yếu. Chính vì thế mà ta luôn sống trong tình trạng phòng thủ. Theo ta, người nào càng thân thiết thì càng có nhiều khả năng lợi dụng hay triệt tiêu mình. Từ đó, không gian tự do của ta ngày càng bị thu hẹp lại, sự tự nhiên và cởi mở cũng bị giới hạn và ý niệm về tình thâm hay tinh thần tương trợ đã trở thành thứ lỗi thời, xa xỉ. Cho nên, chưa bao giờ con người cảm thấy đời sống tẻ nhạt và vô vị như bây giờ. Càng tiến tới đỉnh cao danh vọng thì càng bị tách biệt với mọi người; càng sở hữu được nhiều thứ thì càng xa lạ với mọi thứ. Thật nghịch lý, trong khi ta luôn tìm cách sống tách biệt với mọi

người hay không bao giờ tạo cơ hội để mọi người tiếp cận với mình, nhưng ta lại luôn than van sao không ai chịu thấu hiểu hay thân thiết với mình.

Nhưng ai sẽ hiểu ta đây khi ta vẫn còn quá nâng niu bảo vệ cái tôi của mình, nhất là ta vẫn chưa sẵn lòng để hiểu kẻ khác? Muốn người khác đến với mình và hiểu mình thì mình phải mở rộng dung lượng trái tim ra để có chỗ cho họ tham dự vào. Dù ta rất cố gắng yêu thương cho thật lòng, nhưng nếu ta vẫn khư khư giữ nguyên thái độ bảo thủ của mình, vẫn không sẵn lòng chia sẻ và nhiệt tình nâng đỡ, vẫn dễ bị tự ái tổn thương, thì ta vẫn chưa phá vỡ được những bức tường kiên cố ích kỷ của mình. Ngay cả khi ta thấy tình yêu đang rất mặn nồng, ai cũng hết lòng với nhau, nhưng khi vừa tách ra khỏi nhau vài giờ là ta lập tức rơi vào những khoảng trống chơi vơi, lạc lõng. Tình yêu như thế thực chất chỉ là sự trao đổi cảm xúc, tìm đến nhau cũng chỉ để giúp bản thân xoa dịu bớt nỗi cô đơn mà thôi. Khi ta chưa thấy được giá trị đích thực của nhau, càng quấn vào nhau sẽ làm cho khoảng trống tâm hồn càng lớn thêm. Cho nên, càng yêu ta lại càng thấy cô đơn.

Người ta hay nói: *"Cô đơn là quê hương của thiên tài"*. Đó là vì thiên tài thường hay sống trong âm thầm lặng lẽ để khám phá, sáng tạo. Nhưng lý do chính là vì họ không tìm được đối tượng có cùng tầng nhận thức để chia sẻ và cảm thông. Tuy nhiên, sự nổi trội đặc biệt ấy chỉ thể hiện ở một lĩnh vực nào đó thôi, còn những lĩnh vực khác thì thiên tài vẫn cần phải tiếp cận và học hỏi thêm với mọi người xung quanh. Thiên tài đâu hẳn là người hoàn hảo hay không cần tình cảm. Cho nên, thiên tài chỉ thật sự cô đơn khi họ thấy mình thật phi thường còn mọi người thì quá tầm thường.

Đối với những người trải qua nhiều phen thất bại, họ rất dễ mất niềm tin vào cuộc sống và cả chính bản thân mình. Lúc nào họ cũng cảm thấy như mình chẳng có chút giá trị nào trong mắt người khác. Thái độ tự ti mặc cảm cũng khiến họ tách biệt với mọi người, làm bạn với nỗi cô đơn. Nói chung, khi vướng vào tâm lý tự tôn hay tự ti thì ta đều cảm thấy mình không thể hòa nhập một cách bình đẳng với mọi người. Nhưng ta lại nghĩ tại số phận mình vốn phải chịu cô đơn.

Người biết sống một mình

Thật khó tin rằng nguyên nhân đưa tới sự cô đơn chính là do thái độ sống của ta. Suy gẫm kỹ ta sẽ thấy đó là sự thật. Ta hãy thử mở lòng ra làm quen với một người. Dù họ không thể đem tới cho ta niềm an ủi nào, nhưng ít ra họ cũng cho ta ít nhiều kinh nghiệm để ta xây dựng tốt hơn những mối quan hệ sau này. Muốn có một người bạn tốt thì ta hãy là người bạn tốt trước đã. Đừng trông chờ vào vận may hay ngồi đó gặm nhấm nỗi cô đơn bất hạnh của mình một cách đáng tội nghiệp. Đó là thái độ yếu đuối và thất bại không nên có. Ta có thể vượt qua nó bằng cách thu lại bớt những bức tường ngăn cách không cần thiết, để tạo cảm giác dễ chịu và gần gũi cho mọi người xung quanh. Hãy mở lòng ra một cách không phân biệt. Trong một ngàn người thế nào ta cũng tìm được một người.

Ta cũng đừng quá vội vã tìm kiếm cho mình một đối tượng ưng ý khác ngay khi mình vừa mới thất bại tình cảm. Một con thú khi bị trúng thương thì nó phải lập tức rút về hang để tự chữa trị. Có khi nó phải chấp nhận ngưng săn mồi cả tháng trời để nằm yên và tự liếm vết thương của mình. Nếu nó không thể kiềm chế được sự thèm khát thì chắc chắn nó sẽ bị con thú khác tấn công, hay chính vết thương đang mang sẽ hủy diệt nó. Trốn chạy khỏi nỗi cô đơn cũng chính là thái độ từ khước chữa trị vết thương lòng của mình. Dù ta chẳng có mang vết thương nào lớn lao từ sự thất bại, nhưng nếu ta cảm thấy cô đơn lạc lõng mà không thể đứng vững được thì đó cũng đã là một bệnh trạng tâm lý rồi. Nó khiến ta không thể sống sâu sắc và an ổn trong thực tại. Do đó, muốn trở thành một con người vững chãi thì ta hãy tập đối diện với sự cô đơn của mình. Ta cần thấu hiểu nó như thế nào và thật sự muốn gì. Thật ra, chính sự cô đơn đã mang lại cho ta một cơ hội quý giá để tìm về chính mình. Vì khi ngồi đối diện mãi với chính mình bằng tâm trạng bình yên và thái độ khám phá, thế nào ta cũng tìm thấy sự thật sâu xa về con người của mình.

Cụ Nguyễn Du đã khuyên rằng: *"Chọn người tri kỷ một ngày được chăng?"* (Truyện Kiều). Muốn có người tri kỷ thì không thể "chọn" trong một thời gian ngắn ngủi được. Phải gần gũi, va chạm, chia sẻ, cảm thông, chấp nhận, nhường nhịn, buông bỏ những cố chấp hay thành kiến, rồi phải kính trọng và thương mến nhau nữa, thì mới trở thành tri kỷ của nhau được. Tuy nói "chọn" mà kỳ thực không phải chọn, vì tri kỷ không bao giờ là đối tượng có sẵn cho ta.

Thỉnh thoảng, ta cũng gặp vài người ra vẻ rất hiểu ta ngay từ buổi đầu. Họ nắm bắt những suy nghĩ hay ước vọng của ta rất nhanh, gây cho ta cảm giác như là đã từng thân quen nhau lâu lắm rồi. Nhưng thật ra, chỉ vì người ấy khá thông minh nhạy bén, hoặc do ta đã phơi bày tâm ý của mình quá rõ ràng, hay do ta và họ có khá nhiều điểm tương đồng. Tuy nhiên, còn rất nhiều lớp tâm lý phức tạp sâu kín bên trong nữa mà phải đợi đủ điều kiện nó mới hiển hiện ra. Vì vậy, dù ta tài năng cỡ nào thì cũng phải nhường cho sức mạnh thời gian. Nó sẽ tháo xuống những bức màn bí mật của nhau.

Khi đã là tri kỷ của nhau thì ta phải thấy được người kia luôn có mặt trong ta và ta cũng luôn có mặt trong họ. Bởi tất cả những ân tình ta đã trao cho nhau cũng chính là một phần thân thể của nhau. Đạo Phật thường gọi đó là *hóa thân*. Nếu ta không thấy được hóa thân của nhau thì ta vẫn chưa tiếp xúc được cái tổng thể - tức con người chân thật của nhau.

Cũng như trong bài thơ Thề non nước của Tản Đà, non hờn trách nước đã quên lời thề ước nên cứ bỏ non mà đi mãi, làm cho non phải chịu cảnh mòn mỏi trong cô đơn: *"Nhớ lời nguyện nước thề non/ Nước đi chưa lại, non còn đứng không/ Non cao những ngóng cùng trông/ Suối khô dòng lệ chờ mong tháng ngày"*. Nhưng tại non không chịu nhìn kỹ, nhìn bằng con mắt vô tướng để vượt qua cái hình hài cũ kỹ của nước. Vì bây giờ nước đã biến thành mây bao phủ quanh non mỗi ngày mà non không hề hay biết. Và đám mây kia dẫu có tan biến đi thì nó cũng sẽ hóa thành mưa để làm xanh tốt những nương dâu dưới chân non - *"Non cao đã biết hay chưa?/ Nước đi ra bể lại mưa về nguồn", "Nước kia dù hãy còn đi/ Ngàn dâu xanh tốt non thì cứ vui"*. Nương dâu ấy cũng chính là một phần thân của nước, non không nhìn thấy đó là lỗi của non. Nước không thể giữ nguyên trạng thái cho non mãi được. Bởi bản chất của nước là vô thường - không ngừng biến đổi.

Cho nên, bí quyết hay nhất để chuyển hóa nỗi cô đơn chính là hãy tìm thấy hóa thân của mình trong tất cả những đối tượng liên quan tới cuộc đời mình. Càng mở lòng ra để chia sẻ và nâng đỡ mọi người một cách không điều kiện thì ta sẽ càng thấy con người mình rộng lớn hơn. Cô đơn có thể là quê hương của thiên tài, nhưng cũng có thể là ngục thất của những kẻ chưa định vị được mình trong cuộc sống và luôn trông chờ vào sự nâng đỡ của cuộc sống. Khi nào ta vẫn chưa hóa giải được nỗi cô đơn thì ta vẫn chưa tìm thấy những tháng ngày

bình yên và hạnh phúc thật sự. Bởi người hạnh phúc là người không cô đơn. Dù đang sống một mình, nhưng họ luôn thấy tất cả đều là bạn bè thân thiết.

Cô đơn trong phút giây
Thấy núi sông cách biệt
Giọt sương trên lá cây
Bóng hình ai tiền kiếp?
Tất cả cùng tàn phai
Chỉ tình thương ở lại
Những gì trao hôm nay
Sẽ theo nhau mãi mãi.



Hiến Tặng

Vì người cũng là vì mình và vì mình cũng là vì người, bởi không có ranh giới khác biệt giữa mình và người.

Cho và nhận

Khi tặng quà cho một người nào đó, ta hay nghĩ rằng mình là ân nhân của họ. Vì món quà ấy dù mang giá trị vật chất hay tinh thần cũng đều góp phần làm cho họ được an vui và hạnh phúc hơn. Nói chung, ta nghĩ họ đã nợ ta một cảm xúc tốt. Nhưng nếu ta thật lòng muốn tặng mà họ lại khước từ vì họ đã đầy đủ, hoặc vì họ không muốn mắc nợ ta, hay vì họ không còn có mặt ở đây để đón nhận, thì ý niệm hiến tặng sẽ không thể nào thực hiện được. Vậy nên, người cho cũng cần người nhận chứ không chỉ người nhận mới cần người cho. Và như thế, không chỉ người nhận phải cảm ơn người cho, mà người cho cũng phải cảm ơn người nhận. Bởi cả hai đều là điều kiện cần thiết cho nhau. Điều này nghe rất lạ, nhưng đó là sự thật rất hiển nhiên để tạo nên sự cân đối giữa các mối liên hệ trong vũ trụ.

Khi ta hiến tặng những món quà mà mình rất yêu quý, hoặc đã từng bỏ ra rất nhiều công sức để làm nên và món quà ấy thật sự có giá trị hữu dụng cho người kia, thì không những ta giúp họ được an vui và hạnh phúc hơn, mà chính ta cũng nhận được một nguồn năng lượng bù đắp từ vũ trụ. Dù ta chỉ một lòng muốn giúp đỡ chứ không có ý gì khác, nhưng năng lượng được phóng thích từ tâm ý cộng với trị giá món quà sẽ kết nối với những nguồn năng lượng có cùng tần số trong vũ trụ, để phản hồi lại ta một hiệu ứng tốt đẹp. Hiệu ứng ấy có thể xảy ra tức thì, nhưng cũng có khi đến nhiều thế hệ sau nó mới hội đủ điều kiện để hoàn tất. Và dù món quà hiến tặng không phải là thứ ta yêu quý, hoặc không phải do chính công sức của ta tạo ra, cũng không mang lợi ích thiết thực cho người kia, thì ta vẫn nhận được sự hồi đáp không nhỏ. Vì ta đã có thiện ý muốn giúp.

Một sự thật khác. Từ khi ta phát sinh ý niệm muốn hiến tặng, đến suốt tiến trình hiến tặng và mãi tận sau này, mà ta cũng không hề có thái độ phân biệt chọn lựa hay coi thường đối tượng, không có ý

muốn họ phải đền đáp, và không bao giờ cảm thấy tự đắc vì mình đã làm được một việc tốt, thì ta sẽ nhận được toàn bộ năng lượng đền trả của vũ trụ. Phần hồi đáp ấy có khi được nhân lên gấp bội. Bởi đó là sự hiến tặng trong sạch, hoàn toàn vì đối tượng chứ không xen ké quyền lợi của mình vào. Còn nếu ta chỉ chọn lựa đối tượng mình ưa thích mới hiến tặng, hoặc luôn mong mỏi người kia ghi khắc công ơn mình dù chỉ cần đáp lại bằng thái độ kính trọng, hay ta luôn thấy mình cao thượng vì đã làm được một việc tốt, thì năng lượng đền trả của vũ trụ cũng xảy ra. Tuy nhiên, nó rất yếu ớt.

Trong trường hợp ta mượn đối tượng ấy để đánh bóng tên tuổi của mình, hoặc để ta thực hiện việc tích phước với mong muốn đời sống của mình sẽ được an toàn và hạnh phúc hơn, hay để ta tìm thấy giá trị của mình sau những thất bại thảm hại trong cuộc đời, thì ta chỉ nhận được chút ít năng lượng từ món quà quý giá đã gửi đi. Điều không ngờ là nếu nhờ vào hình thức hiến tặng đó mà ta thu về khá nhiều quyền lợi, thì tức là ta đã vay lại từ đối tượng kia một món nợ cảm xúc. Dù họ không hề hay biết, nhưng vũ trụ sẽ có bổn phận lấy lại của ta bằng cách này hay cách khác để trả lại cho họ. Như vậy, cho cũng chính là nhận, mà cũng có thể trở thành vay nợ. Tất cả đều tùy thuộc vào tâm ý của ta. Đó là lý do tại sao có rất nhiều người siêng năng làm công tác giúp đỡ, nhưng cuộc đời họ chưa bao giờ khởi sắc hơn cả. Thậm chí, càng giúp đỡ thì cuộc đời họ càng tăm tối hơn.

Thêm một sự thật kỳ diệu nữa. Khi ta hiến tặng bằng tất cả tấm lòng, trao đi một món quà thật sự quý giá đối với ta và mang tới giá trị hữu dụng cho người kia, thì không những vũ trụ sẽ đền trả mà chính năng lượng trong người nhận sẽ tự động bị hút về người cho theo "quy luật cân bằng cảm xúc". Mức cân bằng tùy thuộc vào quan niệm về trị giá món quà và ý nghĩa của sự hiến tặng giữa hai người. Nếu người nhận không còn đủ năng lượng dự trữ để hồi đáp thì vũ trụ vẫn chấp nhận cho nợ. Đến khi nào họ tích tụ thêm được năng lượng mới thì vũ trụ sẽ tiếp tục thu lại để gửi đến ta cho đến khi cân bằng. Điều kỳ diệu là lòng biết ơn, sự kính trọng hay tình thương chính là những nguồn năng lượng giá trị nhất để tạo thế cân bằng. Vì nó được sản sinh từ nền tảng vô ngã. Có được nó thì ta sẽ không còn lo sợ bị mắc nợ nữa. Ngược lại, thái độ vô ơn hay phản trắc sẽ khiến cho món nợ nhân lên gấp bội. Có khi đến nhiều thế hệ con cháu của ta mới trả xong món nợ ấy. Cho nên, nhận cũng chính là cho mà cũng có thể là vay thêm nợ. Ta nên khôn ngoan từ khước những món quà không thật sự cần thiết, nếu biết năng lượng của mình không đủ để

đền trả lại. Nhất là đối với những món quà được tạo ra từ năng lượng của đại chúng.

Truyền thống Phật giáo đại thừa luôn nhắc đến nguyên tắc bố thí để trở thành sự bố thí tuyệt đối, đó là: *"Tam luân không tịch"*. Nghĩa là ba đối tượng gồm người bố thí, người nhận bố thí và món quà bố thí phải nương tựa vào nhau thì mới thành lập được. Thứ nhất, người bố thí phải thấy cả vũ trụ trong họ cùng đang bố thí chứ không phải cái tôi biệt lập đang bố thí. Đặc biệt, nhờ có người đón nhận thì ta mới thực hiện được việc làm này, nên trước và sau khi bố thí trong tâm không hề có sự thay đổi. Thứ hai, người bố thí phải thấy món quà này cũng do sự góp mặt của vạn sự vạn vật mới làm ra được, nên không có thái độ lựa chọn giá trị cao thấp của món quà để bố thí. Thứ ba, người bố thí không có sự phân biệt hay đòi hỏi gì nơi người nhận, chỉ một lòng vì họ. Cả ba điều này nếu xảy ra đầy đủ thì ta sẽ đạt tới đỉnh cao của sự bố thí - bố thí không điều kiện hay sự bố thí trong sạch.

Nguyên tắc này có thể khiến ta không khỏi giật mình, vì dường như xưa nay ta chưa thật sự bố thí. Phần lớn chỉ là sự trao đổi cảm xúc qua lại: tôi cho anh cái này thì anh phải cho tôi lại cái kia. Nhưng không sao. Chỉ cần ta có ý niệm đúng đắn trở lại, cố gắng luyện tập thói quen quan sát tâm mình mỗi khi muốn bố thí và suốt tiến trình thực hiện để ngăn chặn những bám víu nhỏ nhoi. Trong nhất thời, nếu không thể buông bỏ được thái độ bám víu vào hành động bố thí của mình thì ít nhất ta cũng đừng đòi hỏi đối tượng hay lợi dụng đối tượng để trục lợi. Tất nhiên, nếu tâm ta vẫn còn phiền não tham cầu và chống đối thì sự hiến tặng sẽ không thể nào đạt tới mức hoàn hảo. Dù vậy, càng tiến về nguyên tắc ấy thì ta sẽ càng tiến gần tới chân lý, để người cho và kẻ nhận đều được lợi ích.

Phước và Đức

Truyền thống văn hóa Việt Nam luôn đề cao hai phẩm chất quý giá của con người, đó là: *phước và đức*. *Phước* là năng lượng được tạo ra từ hành động hướng tới kẻ khác để giúp đỡ; còn *đức* là năng lượng được tạo ra từ quá trình chuyển hóa năng lượng xấu và phát huy năng lượng tốt của bản thân. Thực chất, *phước* cũng chính là *đức* và *đức* cũng chính là *phước*. Trong khi hướng tới kẻ khác để giúp đỡ,

ta không ngừng quan sát thái độ bám víu và đòi hỏi của mình để buông bỏ, đó là vừa có *phước* mà cũng vừa có *đức*. Còn trong khi quay về chăm sóc nội tâm, tháo gỡ những cố tật phiền não bảo vệ cái tôi, trở thành con người nhún nhường dễ thương, luôn tỏa chiếu năng lượng an lành và mát mẻ đến mọi người xung quanh, đó là vừa có *đức* mà cũng vừa có *phước*. Nếu chỉ có *phước* mà không có *đức* thì lòng tốt ấy chỉ là một sự đổi chác hay lợi dụng; còn nếu có *đức* mà không có *phước* thì đó chỉ là hành động trốn tránh, ích kỷ. Sự thật, *phước* và *đức* chỉ là hai mặt của một thực thể. Thực thể ấy chính là vô ngã - bản chất của vạn sự vạn vật. Do đó, vì người cũng là vì mình và vì mình cũng là vì người, bởi không có ranh giới khác biệt giữa mình và người. Tùy theo hoàn cảnh mà ta cần phải chú trọng phần *phước* hay phần *đức* nhiều hơn, nhưng không bao giờ được quên tính chất liên đới và không thể tách rời của chúng.

Cho nên, trong khi quay về xây dựng đời sống nội tâm ta phải thực tập làm sao để chính ta và mọi người chung quanh đều được lợi ích, dù ta chưa có hành động giúp đỡ nào cụ thể. Và trong khi hướng tới giúp đỡ mọi người ta cũng cố gắng thực tập làm sao để những đối tượng ấy thật sự được lợi ích và chính ta cũng thấy an vui, nhẹ nhàng và thanh thản, dù ta chưa chính thức bước vào công trình chuyển hóa tâm tính. Tuy nhiên, trên thực tế thì thực tập *phước* thường dễ thất bại hơn thực tập *đức*, vì ta rất dễ bám víu vào hành động hiến tặng được cho là cao thượng của mình. Vì thế, quay về thay đổi chính mình trước khi muốn chia sẻ với người khác, tự lợi rồi mới lợi tha, là con đường hợp lý nhất. Nhưng cuộc sống không phải lúc nào cũng thuận lợi như ta sắp đặt. Phải thông minh và bản lĩnh lắm thì ta mới có thể sử dụng phước và đức một cách uyển chuyển và hiệu quả.

Vì người hay vì mình?

Có một thiếu phụ nọ đến tìm tôi để tham khảo một quyết định. Con chó của bà đã già yếu, không còn ăn uống được nữa và nằm bất động một chỗ. Bác sĩ thú ý đã khuyên bà đừng để nó tiếp tục sống trong tình trạng như thế nữa, phải tiêm một mũi thuốc để giúp nó ra đi. Bà ấy biết điều bác sĩ khuyên là đúng nhưng bà làm không được. Bà cảm thấy tội nghiệp cho con chó, vì nó đã sống trung thành và thân thiết như một người bạn suốt mười lăm năm qua - kể từ khi bà ly dị chồng và sống hiu quạnh một mình. Tôi đã hỏi bà: "Nếu bà đã biết

con chó đang trong cơn đau đớn như thế mà bà vẫn muốn níu kéo thì thật sự là bà đang thương nó hay thương chính bà?". Bà ấy lặng im rất lâu mà không trả lời được. Tôi nói thêm: "Nếu bà lấy cảm xúc cô đơn của mình ra để đặt mình vào nỗi khổ sở của con chó thì bà sẽ hiểu nó muốn gì trong lúc này. Bà thật sự thương nó thì hãy làm theo ý của nó đi. Bà phải can đảm chấp nhận sự mất mát này để đối tượng thương yêu của bà được mãn nguyện và hạnh phúc". Nghe tới đây bà mới thấm thía và an lòng chấp nhận.

Khi hay tin người thân yêu đang trong cơn hấp hối, ta thường hay hốt hoảng than khóc và dốc lòng cầu nguyện cho người ấy đừng chết. Câu hỏi đặt ra là ta thật sự muốn người ấy sống vì biết họ đang rất cần được sống, hay vì ta đang thương cho cái cảm xúc cô đơn hụt hẫng của mình? Hai thái độ hoàn toàn khác nhau - một cái vì người, một cái vì mình. Cũng có khi ta rơi vào tình trạng vừa vì người mà cũng vừa vì mình. Nhưng ta thường không thấy được sự thật ấy, nên lúc nào ta cũng tưởng là mình đã hết lòng vì người kia. Sự cầu nguyện như thế cũng khó mà thành công. Một trong những điều kiện để sự cầu nguyện thành công là ta phải dồn hết 100% tâm ý để hướng đến đối tượng. Tâm chưa thật trong sạch thì không thể vay nợ vũ trụ. Cũng như khi quyết định không tha thứ hay trừng phạt người kia thì ta hay cho rằng mình phải làm như thế mới có thể giúp họ tỉnh ngộ. Nhưng sự thật là do ta bị cảm xúc tổn thương khống chế và muốn phóng thích nó bằng hành động trả đũa. Nếu hoàn toàn vì họ thì ta sẽ có vô số cách hữu hiệu hơn so với những hành động nặng nề kia. Và cách tốt nhất là dùng tình thương chân thành để cảm hóa.

Trong bài hát *Để gió cuốn đi*, nhạc sĩ Trịnh Công Sơn thật tinh tế khi viết: *"Hãy nghiêng đời xuống/ Nhìn suốt một mối tình/ Chỉ lặng nhìn không nói năng/ Để buốt trái tim/ Để buốt trái tim"*. Khi thật lòng muốn giúp đỡ người nào, ta phải có khả năng thoát khỏi vai của mình để sẵn sàng bước vào vai của người kia thì ta mới có thể gần gũi và thấu hiểu họ được. Ta phải "nghiêng xuống" bên họ vì ta đang trong tình trạng lành lặn, năng lượng dồi dào và trong vị trí của người hiến tặng. Ngoài ra, cần có thêm hai điều kiện nữa. Thứ nhất, phải có khả năng im lặng quan sát mà không lên tiếng trách móc hay buộc tội. Thứ hai, phải chuẩn bị tinh thần đón nhận những năng lượng tiêu cực trong tâm người kia tràn ra bất cứ lúc nào - nó có thể làm "buốt trái tim" ta. Biết sẽ chịu nhiều mất mát, thiệt thòi trong khi cứu giúp mà ta vẫn toàn tâm chấp nhận là vì ta có một tấm lòng lớn, một tình thương chân thật. Tình thương chân thật là tình thương không có

điều kiện hay rất ít điều kiện. Nó rất nhẹ. Nhẹ đến nỗi gió có thể cuốn đi khắp ngàn phương - *"Sống trong đời sống/ Cần có một tấm lòng/ Để làm gì em biết không?/ Để gió cuốn đi/ Để gió cuốn đi"*.

Tình thương là món quà cao quý nhất mà ai cũng cần. Dù ta hiến tặng bất cứ món quà nào thì tấm lòng chân thật mới thật sự quyết định nên giá trị đích thực của sự hiến tặng.

Tất cả cũng tàn phai
Chỉ tình thương ở lại
Những gì trao hôm nay
Sẽ theo nhau mãi mãi.

Trao Thân

Thỏa mãn dục vọng chính là sự ích kỷ hoàn hảo nhất. Vì tuy được hưởng thụ nhưng lại thấy mình bị thiệt thòi ngay sau đó.

Ý thức trách nhiệm

Khi ta và người ấy đến với nhau vì những đồng cảm chân thành, sẵn sàng chia sớt cho nhau những gian khó và hiến tặng những niềm vui thì đó là một tình thương đích thực. Nhưng nếu ta bị những hình ảnh và giọng nói của người kia chiếm hết bộ nhớ, khiến ta thẫn thờ mơ mộng, lúc nào cũng mong muốn được gặp mặt nhau, thậm chí khát khao được chạm vào thể xác nhau thì chứng tỏ ta đang bước vào giai đoạn yêu. Cảm xúc bây giờ nghiêng về phía tính dục. Trí tưởng tượng cũng tham gia phóng đại cảm xúc lên gấp nhiều lần, khiến ta có cảm tưởng như trên đời này không có thứ gì tuyệt vời hơn thế nữa.

Khi ấy, từ sâu thẳm trong ta phát sinh nguồn năng lượng rất lạ, khiến ta vừa sung sướng lại vừa hoang mang. Mọi thứ trong ta gần như đảo lộn. Ta không còn giữ được sự thăng bằng và tự chủ khi ngồi một mình, khi làm việc, hay tiếp xúc với bất kỳ người nào khác. Thế rồi, cảm xúc yêu đương trong ta bỗng muốn được thăng hoa gấp bội. Nó thúc đẩy ta kết hợp với cảm xúc tự nguyện của người ấy. Sự cộng hưởng này sẽ tăng tới mức cao nhất khi hai bên chấp nhận trao thân cho nhau, ước muốn thắt chặt quan hệ với nhau, mà thực chất chính là tình trạng muốn tương tác cao độ và ràng buộc cảm xúc của nhau. Sự kết hợp này nếu không đứng trên nền tảng của một tình thương đích thực thì đó chỉ là một sự lợi dụng hay một sự đổi chác cảm xúc. Và đó chính là điểm khác biệt của tình yêu - vừa muốn hưởng thụ cảm xúc mà cũng vừa muốn chịu trách nhiệm cho cuộc đời nhau.

Vậy mà khi quyết định trao thân, ta thường chỉ quan tâm tới cái khát khao muốn được nếm trải cảm xúc bay bổng nhất của tình yêu mà không hề ý thức (hoặc ý thức một cách mơ hồ) về trách nhiệm. Tại sao phải chịu trách nhiệm khi cả hai cùng tự nguyện chia sẻ cảm xúc? Chỉ cần nhắc nhau cẩn thận đừng để cho tình trạng thụ thai xảy ra là được, đâu có ai mất mát gì đâu! Nhưng thực tế không đơn giản như

vậy. Cảm xúc yêu đương bùng vỡ sau khi hai thể xác hòa hợp cùng nhau, sẽ làm toàn bộ cơ chế tâm thức của đôi bên xáo trộn dữ dội. Nó phát sinh một cách đột biến hàng loạt những tâm lý phức tạp như: giận hờn, ghen tuông, nghi ngờ, sợ hãi, lạc lõng Bởi trong sâu xa, mỗi bên đều ngầm chứa ý muốn "độc quyền" sở hữu nhau để lấy lại những gì quý giá đã hiến tặng cho nhau. Ngoài ra, khi dễ dàng đạt được đỉnh cao của cảm xúc, ta sẽ không còn cảm hứng và thiện chí để hiểu biết và thương yêu nhau sâu sắc hơn, để xây dựng liên hệ bền vững hơn. Vì lẽ đó, khi cảm xúc thỏa mãn trong ta yếu dần hoặc chuyển hướng thì sự bội bạc rất dễ xảy ra.

Trong bất cứ liên hệ tình cảm nào cũng cần có sự dẫn dắt, bên nào mạnh sẽ kéo bên kia theo. Một khi định hướng sai lầm, thay vì giúp nhau phát huy sự hiểu biết và nghị lực để vượt qua bản năng, hòa điệu với mọi người và sự sống, thì ta lại đưa người yêu của mình đơn độc đi về phía hưởng thụ để vô tình trở thành "con nghiện cảm xúc". Nên sớm muộn gì tình yêu kia cũng sẽ cạn mòn sinh lực và lụi tàn. Kết cuộc cả hai đều xảy ra thương tích mà phía nữ thường nặng nề hơn. Bởi cấu trúc tâm sinh lý của "phái yếu" vốn rất nhạy cảm nhưng lại mỏng manh, nên rất dễ bị thương tổn. Tệ hại hơn nữa là tâm thức sẽ hình thành cơ chế rất bén nhạy về dục vọng và nó mặc định luôn mức thỏa mãn đã từng đạt được. Điều này sẽ hành hạ ta ít nhiều trong thời gian ta phải sống một mình. Nếu mau chóng tìm được đối tượng khác trong khi chưa thực sự chuyển hóa năng lượng ham muốn ấy thì chắc chắn ta sẽ dễ lặp lại vết xe cũ, hoặc sẽ gập ghềnh khi đối tượng mới nghiêng về phía nguyên tắc của khối óc hơn là cảm xúc của con tim.

Thái độ kính trọng

Trong truyền thống văn hóa Việt Nam, người vợ không bao giờ được thay áo trước mặt chồng. Dù sống với nhau lâu năm, nhưng họ vẫn kính nhau như khách *(tương kính như tân)*. Đã là vợ chồng, nhưng mỗi khi liên hệ xác thân họ vẫn giữ gìn nhiều thủ tục rất trang trọng, để cho đối phương hiểu rằng: hai thể xác chỉ hòa quyện, khi hai tâm hồn đã thật sự hòa quyện. Thế nhưng, cụ Nguyễn Du lại có những vần thơ rất lạ: *"Trong khi chắp cánh liền cành/ Mà lòng rẻ rúng đã dành một bên"* (Truyện Kiều). Quả thật, nếu thiếu sự tinh tế, thấu hiểu và trao nhau đầy đặn ân tình, thì đằng sau lớp cảm xúc

thăng hoa kia sẽ phát sinh niềm khinh rẻ rất lớn về sự thèm khát vô độ hay sự buông mình dễ dãi của nhau. Sự thất kính này là nguyên nhân sâu xa dẫn đến những xung đột chẳng đáng vào đâu trong đời sống lứa đôi. Nên có thể nói thỏa mãn dục vọng chính là sự ích kỷ hoàn hảo nhất. Vì tuy được hưởng thụ nhưng lại thấy mình bị thiệt thòi ngay sau màn kết thúc.

Huống chi, ta và người ấy chưa chính thức tuyên bố trách nhiệm sống chung với nhau trước cộng đồng, chưa thông qua những hình thức trang nghiêm của truyền thống gia đình, pháp luật hay tôn giáo, để buộc đôi bên phải cố gắng dập tắt những dự phòng toan tính khác mà đảm bảo sự thủy chung. Cho nên, "trao thân gửi phận" là nguyên tắc rất trí tuệ để bảo vệ hạnh phúc lứa đôi. Chỉ khi nào ta chính thức "gửi phận" thì mới chấp nhận "trao thân". Hai cái này không thể tách rời nhau được. Vì vậy, lễ cưới cũng trở nên quan trọng và cần thiết để gia đình, bạn bè, chòm xóm cùng chứng minh ngày ta chính thức trao trọn cuộc đời cho nhau. Năng lượng tập thể sẽ tiếp thêm sức mạnh, giúp ta vượt qua nhiều thử thách và khó khăn trong đời sống hôn nhân. Nghĩ đến ngày đó, ta sẽ ít dám quyết định bỏ nhau khi chưa kịp lấy đủ sức để đi tiếp.

Ở xã hội Tây phương, người ta sống chung với nhau có khi năm bảy năm rồi mới cưới. Ngày ấy có khi không bao giờ xảy ra, vì họ không còn thấy ý nghĩa thiêng liêng của nó nữa. Cũng có thể vì họ đã nhàm chán nhau trước đó. Ở những nước kinh tế phát triển càng mạnh thì số lượng thanh thiếu niên tự vẫn lại càng cao. Phần lớn những người trẻ đó đều là nạn nhân của sự đổ vỡ quan hệ tình cảm trong khi sống thử. Họ không chịu đựng nổi cảm giác chơi vơi khi không còn chỗ bám cho thói quen cảm xúc và thấy thật tổn thương khi cái tôi bị hất hủi. Đó là một trong những bi kịch lớn nhất của thời đại. Càng có nhiều điều kiện hưởng thụ thì con người càng trở nên yếu đuối; càng văn minh thì con người lại lui về với lối sống bản năng hoang dại. Khi mất niềm tin vào hạnh phúc gia đình và cuộc sống, những người trẻ rất dễ trở thành nạn nhân của sự cô đơn lạc lõng. Vì thế, họ cũng dễ dàng buông mình vào con đường hưởng thụ vô trách nhiệm.

Một tình yêu chân chính phải luôn biểu lộ sức sống vươn lên, không thể là thứ đam mê làm xáo trộn sự sống, tàn phá sức khỏe, tàn phá trí tuệ và tàn phá cả lý tưởng. Giả sử, có một người yêu ta ít nhưng kính trọng nhiều và một người yêu ta nhiều nhưng kính trọng

ít thì ta sẽ chọn người nào? Người yêu ta nhiều chắc chắn sẽ đem tới những cảm xúc thỏa mãn hấp dẫn, nhưng cũng sẽ dễ dàng bỏ mặc ta đương đầu với những hậu quả khổ đau bất kỳ lúc nào. Chỉ có người hết lòng kính trọng ta mới có ý thức trách nhiệm với cuộc đời ta. Mà chịu trách nhiệm với nhau chính là đã yêu thương nhau đích thực rồi.

Nếu đã thấy được khổ đau do hành vi thỏa mãn nhục dục không đúng nguyên tắc gây ra, thì từ nay ta hãy cam kết sẽ không trao thân với người không phải là vợ hay chồng của mình. Ta không tán thành kẻ phản bội lời cam kết hôn phối và còn học theo tinh thần trách nhiệm bảo vệ tiết hạnh và an toàn cho mọi người. Ngoài ra, ta còn quyết tâm ngăn chặn không cho thói tà dâm tiếp tục gây ra đổ vỡ gia đình và xã hội. Nếu tất cả các bạn trẻ ở khắp mọi nơi đều thực tập được như thế thì thế giới sẽ tiết kiệm được một nguồn năng lượng khổng lồ. Năng lượng ấy dành để tạo dựng lại nếp sống văn minh tâm hồn.

Ôi đóa hoa thơm ngát
Đang nở nụ cười xinh
Nhìn nhau trong cẩn trọng
Đẹp thay những ân tình.

Tạ Ơn

Nếu chúng ta luôn biểu lộ lòng biết ơn với nhau thì vết thương nào cũng chữa lành, khó khăn nào cũng vượt qua và đỉnh cao nào cũng vươn tới.

Vun đắp cội nguồn

Đạo đức truyền thống Việt Nam thường hay nhắc nhở câu: *"Ăn quả nhớ kẻ trồng cây"*. Khi cầm trái cam lên có bao giờ ta tự hỏi trái cam này từ đâu mà ra vậy? Dĩ nhiên là từ cây cam. Đó là cách trả lời rất đơn giản của ta. Nhưng sự thật là trái cam đang có mặt trên tay ta phải trải qua một quá trình sống rất gian nan, không thua gì kiếp sống của bất cứ sinh vật nào. Bắt đầu từ hạt cam, rồi phải hấp thụ vô số yếu tố của thiên nhiên thì nó mới trở thành cây và cho ra lá, ra hoa, ra trái. Rồi phải nhờ vào tình thương của nước, của gió, của mặt trời, của khoáng chất và đặc biệt là của người trồng trọt, thì trái cam mới trở thành thực phẩm bổ dưỡng cho ta hôm nay. Mặc dù trong câu tục ngữ ấy chỉ nhắc ta hãy nhớ đến công sức của người đã trồng cây, nhưng kỳ thực là muốn khơi dậy lòng biết ơn trong ta với tất cả những điều kiện đang không ngừng nuôi dưỡng ta.

Cũng như câu tục ngữ: "Uống nước nhớ nguồn" nhắc nhở ta mỗi khi mở vòi nước ra để uống hay tắm rửa, hãy dừng lại và tự hỏi rằng nước từ đâu tới đây cho ta quá nhiều tiện ích đến như vậy. Đừng tưởng có tiền trả mỗi tháng là ta có quyền phung phí hay xem sự có mặt của nước là hiển nhiên. Một ngày không có nước thì ta sẽ sống ra sao? Hiện tại nguồn nước sạch trên thế giới đang dần cạn kiệt cũng vì lối sống quá tham lam và vô trách nhiệm của con người, mà bản thân ta có bao giờ quan tâm hay có ý thức bảo vệ?

Thấy nước mà chẳng thấy nguồn, cũng như thấy trái mà chẳng thấy kẻ trồng cây thì đó là cái thấy rất cạn cợt, thiếu hiểu biết. Chỉ có người thiếu hiểu biết mới tự cho mình là cá thể biệt lập, mới dám tuyên bố là không cần ai. Ngay cả một hạt điện tử bé tí đến nỗi không thể nhìn thấy bằng mắt mà cũng phải chấp nhận nguyên tắc liên kết để thành lập nữa kia mà. Vì thế, chủ nghĩa cá nhân chính là hướng đi

sai lầm nhất của con người. Theo kinh nghiệm của những bậc trí tuệ và đức hạnh, một trong những cách phá vỡ nhận thức sai lầm ấy để tạo ra thế cân đối và bền vững cùng đất trời và vũ trụ, đó chính là lòng biết ơn.

Lòng biết ơn là thái độ rung cảm chân thành trước một sự hiến tặng, được ghi khắc sâu đậm trong tâm và có ý muốn đền đáp bằng cách này hay cách khác trong tương lai. Năng lượng biết ơn khi được phát sinh, không những tạo nên sự điệu hòa trong các mối liên hệ mà còn có công năng đánh thức những hạt giống cao quý trong tâm hồn, và đốt cháy những năng lượng độc hại do ta vô tình lầm lỡ gây ra trong quá khứ. Chỉ cần duy trì ý niệm biết ơn là ta đã thừa hưởng rất nhiều rồi. Huống chi, khi ta biến nó thành hành động cảm ơn hay tạ ơn thì năng lượng ấy sẽ lớn mạnh gấp bội. Nó khiến kẻ đền đáp và người tiếp nhận đều được an vui và hạnh phúc.

Vậy trước khi cảm ơn một người nào, ta cần phải có ý niệm biết ơn sâu sắc trong lòng. Đừng tập thói quen nói ra lời cảm ơn một cách dễ dãi như một phong cách lịch sự, để mưu cầu người khác có thiện cảm hay đánh giá cao về mình. Ít nhất, ta phải chọn được nơi trang nghiêm và thể hiện được lòng thành khẩn của mình qua cách cẩn trọng trong từng lời nói. Một cái chắp tay, một cái cúi đầu, một nụ cười rạng rỡ, một món quà tinh ý đều góp phần tạo nên năng lượng cảm ứng cho đối phương. Đừng đợi đến dịp lễ rồi mới rộn ràng sắm sửa quà cáp. Không khéo ta lại rơi vào hình thức như để trả nợ cho xong. Vì vậy, ta không nên chú trọng đến giá trị của những món quà và cũng đừng tập cho đối phương thói quen đánh giá tấm lòng qua giá trị vật chất. Nếu ta dồn hết năng lượng để tìm kiếm những món quà đắt tiền, thì ta sẽ không còn tự tin xuất hiện trước mặt người kia bằng cả con người vốn rất tuyệt vời của mình.

Ở Mỹ bây giờ người ta đón nhận ngày lễ Tạ Ơn (Thanksgiving) không còn ý nghĩa như hồi xưa nữa. Tuy họ tổ chức rất long trọng, nhưng chủ yếu là để xây dựng các mối quan hệ cho công việc hay thỏa mãn ăn uống vui chơi. Họ dành hết thời gian để chuẩn bị tiệc tùng và lăng xăng với việc biếu tặng quà cáp mà chẳng mấy ai quan tâm đến việc thể hiện lòng biết ơn, ngay cả với người thân yêu đang sống bên cạnh. Người Việt Nam tuy có nhiều cách thể hiện lòng biết ơn, nhưng vẫn chưa có một ngày chính thức để mọi đối tượng cùng thực tập như một phong tục cao quý. Thiết nghĩ ngày giỗ tổ Hùng Vương, mồng 10 tháng 3 Âm lịch, là một trong những ngày trọng đại nhất của dân tộc

Việt Nam, nên ta có thể chọn ngày ấy làm ngày tạ ơn những bậc tiền nhân trong quá khứ và các bậc ân nhân trong hiện tại. Ngày giỗ cũng là ngày tạ ơn thì ý nghĩa sẽ rất lớn lao.

Ngày Tạ Ơn của Việt Nam

Ta có thể chọn một món quà nho nhỏ và ý nghĩa để tặng nhau. Hay nhất, nên tặng nhau một đóa hoa tươi thắm để gửi gắm ước mong liên hệ tình cảm của đôi bên sẽ mãi luôn tươi đẹp. Ta hãy chọn hoa hồng, vì từ lâu nó đã trở thành biểu tượng của tình thương yêu. Nhưng ta nên chọn màu vàng để nói lên sự đong đầy và tỏa sáng. Sau này, dù ở nơi đâu hay vào bất cứ lúc nào, chỉ cần tặng nhau đóa hoa hồng vàng thì ta biết đó chính là dấu hiệu tạ ơn của người Việt Nam.

Để ngày lễ Tạ Ơn được thể hiện thật ý nghĩa, ta nên hạn chế tiệc tùng, mua sắm hay đi chơi xa. Hãy dành trọn ngày hôm ấy cho mục đích chính, đó là thể hiện lòng biết ơn với những đối tượng có ảnh hưởng đến cuộc đời mình. Ta nên tổ chức buổi họp mặt gia đình. Nếu đang ở nơi xa thì ta cũng có thể tham dự cùng với gia đình của người bạn thân nào ở gần đó. Hãy đem hết tài năng ra để thiết kế một buổi "ngồi lại với nhau" sao cho thật nhẹ nhàng và ấm cúng. Cắm một bình hoa thật xinh và thắp lên vài ngọn nến. Nên tắt hẳn ti vi và điện thoại. Thực tập im lặng hoặc chỉ nói khẽ khi cần thiết trong 15 phút đầu. Không gian yên tĩnh sẽ khiến cho năng lượng trong phòng được quy tụ mạnh mẽ và nhờ như thế mọi người sẽ cảm nhận rõ nét sự hiện diện quý giá của nhau hơn. Trước đó, ta có thể ăn vài món thật gọn nhẹ hoặc uống vài chén trà. Rồi ta hãy ngồi sát lại với nhau thành vòng tròn. Từng người nhẹ nhàng bước tới bình hoa hồng vàng ở giữa để chọn một đóa và ngồi xuống trước mặt người nào mà mình muốn tạ ơn. Nếu có nhiều đối tượng cần tạ ơn thì ta có thể lấy thêm hoa. Im lặng vài giây rồi hãy bày tỏ.

"Thưa ba! Con rất hãnh diện là con của ba, về những gì ba đã sống cho mọi người và cho chúng con. Ba đã trao cho con nghị lực và niềm tin mạnh mẽ về giá trị chân thật của cuộc sống."

"Mẹ ơi! Con vô cùng biết ơn mẹ, vì mẹ đã cho con một kho tàng yêu thương vô giá. Trong những lúc khó khăn nhất, chính là lúc con nhớ đến lòng bao dung độ lượng của mẹ nhiều nhất."

"Con yêu quý! Ba mẹ cảm ơn con, vì con đã tiếp nối ba mẹ một cách xứng đáng. Ba mẹ thật tự hào về con."

"Anh xin tạ ơn em, vì em đã hết lòng nâng đỡ anh. Em đã cho anh rất nhiều niềm vui và hạnh phúc trong đời sống vợ chồng."

"Em cũng xin được tạ ơn anh, về những gì mà anh đã mang đến cho cuộc đời em. Dù có những lúc em cũng khổ vì anh, nhưng anh chưa từng bỏ mặc em."

"Thưa chị! Chị đúng là một người chị tuyệt vời của em, luôn lắng nghe và thấu hiểu em. Em rất thương và rất biết ơn chị."

"Chị cũng biết ơn em, vì em đã phụ giúp chị rất nhiều việc trong gia đình. Đặc biệt là sự hồn nhiên tươi vui và nụ cười dễ thương của em."

Nếu còn thời gian thì ta có thể kể cho nhau nghe về tình thương và đức hy sinh của những bậc ân nhân đã đi qua đời mình, dù họ đang có mặt ở đây hay ở nơi xa. Thỉnh thoảng, có thể hát chung vài bài cho không khí thêm chan hòa và đầm ấm.

Ta cũng nên nói ra những lời chân thành ấy với thầy cô hay học trò, với người chủ hay nhân viên, với bạn bè thân thích hay cả những kẻ đối nghịch với mình. Nếu ta thấy được nhờ người kia tạo nên những nghịch duyên mà ta đã cố gắng vươn lên và trở thành vững vàng như hôm nay, thì ta cũng nên bày tỏ lòng biết ơn với họ. Biết đâu, nhờ năng lượng thành khẩn ấy mà những khối nghi kỵ, giận hờn hay cố chấp trong ta và họ sẽ tan rã. Như vậy, ngày lễ Tạ Ơn sẽ trở thành ngày đặc biệt để mọi người thực tập tha thứ và xích lại gần nhau hơn. Ngày ấy, chắc chắn ai nấy cũng sẽ rất hạnh phúc và thấy cuộc đời đáng yêu hơn, vì cõi lòng ngập tràn năng lượng tình thương. Nếu không thể đến trực tiếp thì ta cũng có thể gọi điện thoại hay viết thư. Nhưng người kia sẽ hạnh phúc hơn nếu thấy được nụ cười và ánh mắt ta trong lời tạ ơn đó.

Ta hãy bắt đầu ngay từ bây giờ, ở chính nơi không gian nhỏ của gia đình mình, nếu ta thật sự thấy được giá trị thiết thực của ngày lễ Tạ Ơn. Những chuyển biến tốt đẹp sau ngày thực tập ấy sẽ mau chóng lan tỏa đến khắp mọi nơi và chẳng bao lâu sẽ được chấp nhận là ngày lễ chính thức của dân tộc. Nếu người Việt Nam nào cũng luôn biểu lộ

lòng biết ơn nhau thì vết thương nào cũng chữa lành, khó khăn nào cũng vượt qua, và đỉnh cao nào cũng vươn tới. Đỉnh cao nhất của dân tộc thuộc dòng giống Lạc Hồng chính là tình huynh đệ vững bền, mà không có bất cứ chủ thuyết hay thế lực nào có thể chia cắt nổi. Tinh thần này sẽ góp phần soi sáng cho đức tin của nhân loại rằng, sức mạnh tình thương có thể xua tan mọi bóng tối khổ đau trên thế gian này.

Tạ ơn người hiến tặng
Hạnh phúc lẫn thương đau
Để sớm mai thức dậy
Còn nhớ gọi tên nhau.

Nhàm Chán

Tình cảm nếu không tiến sâu vào những trạng thái tâm lý như bình yên, thấu hiểu, chấp nhận, chia sớt, nâng đỡ, tha thứ, trách nhiệm, thì nó sẽ sớm trở thành một thứ nhàm chán.

Bình thường hóa cảm xúc

Khi ta yêu thích một đối tượng nào đó và quyết lòng muốn chiếm hữu mà không thể kiên trì chờ đợi hay không màng đến cái giá phải trả, tức là ta đang bị cảm xúc khống chế. Do những ưu điểm của đối tượng kia đã phản ánh đúng nhu cầu hay sở thích của ta, nên tâm tưởng ta đã không ngừng tái hiện những hình ảnh tuyệt vời ấy lên bề mặt ý thức. Ngoài ra, nó còn phóng đại lên gấp nhiều lần để nâng cao mức thỏa mãn. Trong khi yêu thích mà để cho cảm xúc can thiệp quá nhiều thì chắc chắn cái nhìn của ta về đối tượng sẽ không còn chính xác nữa. Điều này cũng đúng trong trường hợp ta đang tức giận hay ghét bỏ, như câu ngạn ngữ: *"Thương nhau củ ấu cũng tròn, ghét nhau trái bồ hòn cũng méo"*. Dù ta không hề chủ động thêu dệt hình ảnh, thậm chí ta còn không biết tâm tưởng của mình đang thêu dệt, nhưng một khi ta có ý niệm yêu thích và muốn chiếm hữu thì cơ chế tâm thức sẽ tự động tìm cách phóng đại những dữ liệu mà ta đã lưu trữ.

Càng yêu thích ta càng không thể nhìn thấy những khuyết điểm của đối tượng. Nếu có, thì ta cũng không cho đó là vấn đề quan trọng và thậm chí còn thấy nó thật đáng yêu. Nói chung, vì ta muốn đối tượng ấy thuộc về mình, là một phần của cuộc đời mình, nên những gì liên quan đến đối tượng ấy thì ta đều yêu thích hết. Nhưng bản chất của cảm xúc chỉ là một nguồn năng lượng tạm thời để bộc lộ sự yêu thích hay ghét bỏ, nên có lúc nó lên cao trào và có lúc nó xẹp xuống. Nghĩa là cảm xúc dù tốt hay xấu rồi cũng sẽ bão hòa. Nó sẽ trở lại trạng thái bình thường, nên còn được gọi là "bình thường hóa cảm xúc". Nếu ta càng yêu thích cuồng nhiệt thì cảm xúc càng mau chóng bão hòa. Khi ấy, ta sẽ giật mình đến nỗi không tin vào mắt mình, vì

bỗng dưng ta thấy người ấy không còn tuyệt vời như trước nữa. Càng sống lâu họ càng bộc lộ nhiều khuyết điểm mà có thể ta sẽ không chấp nhận nổi. Người ta thường nói hai năm sau hôn nhân thì "bộ mặt thật" của nhau sẽ tự động phơi bày ra. Có thể là do người kia không còn đủ sức để tiếp tục trình diễn hay cố gắng nữa, vì nhu cầu thỏa mãn của họ đã đạt tới đỉnh. Một lý do quan trọng khác, đó là niềm đam mê của ta cũng đã lắng xuống nên ta đã thấy đúng đắn hơn về đối tượng.

Một khi đã bị những khuyết điểm của đối phương tác động, làm cho cảm xúc xấu trong ta phát sinh thì nó sẽ dễ dàng trở thành bức tường ngăn cách. Nó khiến ta không thể đến với họ một cách tự nhiên như trước nữa. Có sự dè dặt và một chút khinh thường. Nếu bức tường ngăn cách ấy quá lớn, đến nỗi cảm xúc không thể trở lại mức yêu thích như cũ thì sự nhàm chán là điều khó có thể tránh khỏi. Dù đối tượng ấy trước sau vẫn giữ nguyên vẹn tính đáng yêu, nhưng vì cảm xúc yêu thích trong ta bị bão hòa hay tự động tăng vọt vượt qua mức đáp ứng của đối tượng ấy, nên ta vẫn rơi vào trạng thái *nhàm chán*.

Từ nhàm chán đến phản bội nhau là một khoảng cách rất ngắn, nếu mối liên hệ ấy không đề cao ý thức trách nhiệm để ràng buộc. Ta thấy hầu hết những cuộc hôn nhân đổ vỡ đều có những lý do rất chính đáng. Nhưng có một điều rất sâu sắc mà ít ai tiện nói ra đó là do bên này không thể đáp ứng được mức thỏa mãn cảm xúc cho bên kia nữa. Đó là thứ "tai nạn hôn nhân". Bởi không ai có thể lường được sự nhàm chán lại mau chóng thay thế vị trí tình yêu cháy bỏng thuở nào. Vì vậy, ta hãy cảnh giác với kiểu "yêu hết mình". Sự nồng nhiệt ấy thông thường chỉ là sự trá hình của cảm xúc thỏa mãn ích kỷ, nên càng cố gắng thăng hoa cảm xúc thì ta càng tiến gần đến sự nhàm chán nhau. Ta đừng quên, mức cảm xúc thỏa mãn thì vô cùng, còn khả năng phục vụ cảm xúc thì luôn có giới hạn.

Thương sao cho vẹn thì thương

Ngay cả với thực phẩm, y phục, xe cộ, các loại tiêu khiển giải trí, hay vật dụng bình thường mà ta cũng không ngừng thay đổi "gu" yêu thích thì chứng tỏ năng lượng cảm xúc trong ta rất mạnh. Nó rất thường xuyên can dự vào thái độ sống của ta. Hãy cẩn thận và cố

gắng tránh xa, vì cảm xúc rất dễ qua mặt những kinh nghiệm và hiểu biết sâu sắc. Do vậy, sau những trận cảm xúc thuộc dạng "cơn bão" thì ta luôn thấy hối tiếc cho những phản ứng nói năng và hành động của mình. Những cảm xúc thuộc loại cạn thường được thể hiện qua mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý tưởng tượng. Bởi khi các giác quan ấy tiếp xúc với đối tượng thì ta hay có thói quen thể hiện thái độ thích hay không thích ngay lập tức. Có người phản ứng rất nhạy với hình ảnh, có người lại bị dao động mạnh bởi âm thanh. Các nhà quảng cáo dựa vào điểm này mà khai thác cảm xúc khách hàng. Vì khi những hình ảnh và âm thanh hấp dẫn liên tục đập vào mắt và tai thì nó sẽ tự động ghi nhớ trong não bộ. Đến lúc nào đó, nó sẽ hình thành những phản ứng yêu thích bất chợt và bằng mọi giá phải chiếm lấy đối tượng cho bằng được.

Người ta thường nói đàn ông "yêu bằng mắt", còn phụ nữ "yêu bằng tai". Nghĩa là cơ chế cảm xúc của phái nam thường tập trung ở phần thị giác, còn cơ chế cảm xúc của phái nữ thường tập trung ở phần thính giác. Thực tế cho thấy đàn ông luôn xem trọng về sắc đẹp của đối tượng yêu thích; còn phụ nữ lại thích nghe những lời khen ngợi, ca tụng và ngay cả những lời nói dỗ ngọt "có cánh". Nhưng chức năng của tai thường lớn rộng hơn chức năng của mắt, vì mắt luôn bị giới hạn bởi không gian. Cho nên, "yêu bằng tai" thường sâu sắc và cũng hệ lụy nhiều hơn "yêu bằng mắt". Điều này cũng dễ hiểu. Lời nói vừa thể hiện được sự hiểu biết, nghị lực và cả những cung bậc cảm xúc, hoàn toàn có lợi thế hơn sự hấp dẫn đơn điệu của hình thể. Nhưng dù "yêu bằng mắt" hay "yêu bằng tai" thì cũng là những loại tình cảm được xây dựng trên nền tảng của cảm xúc cạn. Nó sẽ dễ dàng thay đổi khi không được tiếp tục cung cấp những hình ảnh và âm thanh như thế nữa, hoặc khi nó đón nhận những hình ảnh và âm thanh khác hấp dẫn hơn. Tình cảm nếu không tiến sâu vào những trạng thái tâm lý như bình yên, thấu hiểu, chấp nhận, chia sót, nâng đỡ, tha thứ, trách nhiệm... thì nó sẽ sớm trở thành một thứ nhàm chán.

Những người sống bằng những nghề phải thể hiện những cung bậc cảm xúc cao độ, hoặc những người nổi tiếng được rất đông người ngưỡng mộ, thường sở hữu một "kho tàng" cảm xúc khổng lồ từ sự cộng hưởng. Mức độ nhạy cảm đối với cảm xúc tốt hay cảm xúc xấu của họ vì thế cũng hơn hẳn người bình thường. Họ rất dễ nhàm chán những cảm xúc cũ kỹ, luôn mong muốn tìm tới cảm xúc mới lạ và mạnh mẽ hơn. Đây là nguyên nhân đưa tới sự thiếu thủy chung trong

tình cảm hay hôn nhân của những người có cảm xúc quá mạnh. Đôi khi họ thật sự không muốn có sự đổ vỡ. Họ cũng đã cố gắng tìm mọi cách để níu kéo, nhưng họ lại không thể đối đầu mãi với cảm xúc nhàm chán rất khó chịu của mình. Nói chung, người có cảm xúc quá mạnh sẽ rất dễ thua cuộc với chính mình - biết điều không nên làm mà vẫn làm, biết điều nên làm mà vẫn làm không được.

Bây giờ người ta hay dùng chữ "yêu" để chỉ cho việc thỏa mãn xác thân. Làm như tình yêu chỉ có bấy nhiêu đó thôi vậy. Nhan nhản trên khắp các báo đài, người ta luôn đặc biệt quan tâm đến cách "yêu" như thế nào để cho đôi bên được thỏa mãn. Nhưng kết quả thực tế cho thấy, con người ngày nay càng biết cách thăng hoa cảm xúc lên tới đỉnh thì càng mau chóng nhàm chán rồi từ bỏ nhau. Đó là con đường rất sai lầm, sai lầm từ tâm lý đến cả đạo đức. Trong Truyện Kiều, cụ Nguyễn Du đã từng nhắc nhở: *"Thương sao cho vẹn thì thương"*. Chữ "vẹn" tức là vừa có tình vừa có nghĩa. "Tình" là mang lại những cảm xúc thỏa mãn; còn "nghĩa" là đem tới sự nâng đỡ và chia sớt. Nếu ta tuyên bố thương người nào thì ta phải tự hỏi mình có đủ cả tình lẫn nghĩa không? Tất nhiên, cái nghĩa mới là chất liệu gắn bó lâu dài, còn cái tình vốn rất ngắn ngủi nhưng nó lại là thứ không thể thiếu trong tình yêu. Cụ Nguyễn Du đã thật tinh tế khi khuyên ta phải nên có đủ cả hai.

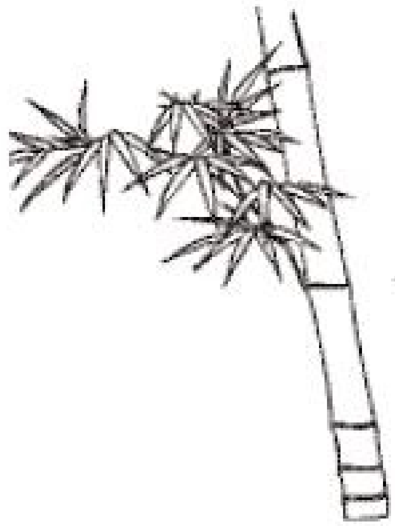
Tuy nhiên, tâm thức hay cảm xúc của con người cũng sẽ biến đổi theo thời gian. Đến độ tuổi nào đó, nhất là qua nhiều thăng trầm trong cuộc đời, tự nhiên ta sẽ sống với nhau vì nghĩa nhiều hơn. Nhưng ngay khi còn trẻ mà ta có thể làm được việc ấy, đặt chữ nghĩa trước chữ tình mà vẫn an ổn đi tới, thì chắc chắn tình cảm ấy sẽ tỏa sáng và rất bền chặt.

Nếu biết mình có tính hay nhàm chán thì ngay từ bây giờ ta hãy quyết tâm thực tập chuyển hóa - buông bỏ bớt cảm xúc tốt và chấp nhận những cảm xúc xấu. Ngay khi đón nhận bất cứ cảm giác nào qua các giác quan thì ta cũng chỉ nên nhận diện rõ đối tượng và cảm giác ấy, mà đừng cho thêm vào đó thái độ của mình nếu thấy không cần thiết. Cảm giác nếu không cộng thêm thái độ thích hay không thích thì nó sẽ không biến thành cảm xúc. Trong trường hợp ta đang bị năng lượng nhàm chán thúc đẩy thì hãy cố gắng đừng tin đó là cảm xúc thật mà có những quyết định nông nổi. Ta phải mau chóng dừng lại mọi tranh đấu lao xao bên ngoài, cố gắng tạo ra một môi trường thuận lợi để nhìn lại và làm mới cảm xúc của mình. Dưới ánh sáng

của tỉnh thức, những đòi hỏi nhỏ nhen sẽ tan biến và những năng lượng tích cực như yêu thương hay trách nhiệm sẽ được khơi dậy.

Cảm xúc luôn đóng vai trò khá quan trọng trong việc thể hiện tình cảm và thái độ sống. Tuy nhiên, nếu không được sự tỉnh thức và hiểu biết đúng đắn dẫn đường thì nó sẽ khiến ta trở thành nạn nhân khổ đau của chính mình. Trong đó, sự nhàm chán và phản bội nhau là điều đáng tiếc nhất. Cho nên, người nào có khả năng điều tiết được cảm xúc của mình thì người ấy mới có hy vọng nắm giữ được hạnh phúc lâu bền.

Không đuổi theo cảm xúc
Luôn nhìn lại chính mình
Đã thương thì phải hiểu
Mới vẹn nghĩa trọn tình.
Không cao cũng không thấp
Không sang cũng không hèn
Tất cả đều mầu nhiệm
Bụi đời làm ta quên.



Kính Trọng

Trong bất cứ mối liên hệ tình cảm nào, niềm kính trọng cũng là nền tảng quyết định cho sự tồn tại lâu bền.

Nền tảng mọi liên hệ

Ai trong chúng ta cũng cần được kính trọng, vì khi được kính trọng ta sẽ thấy rõ hơn những giá trị sâu sắc và đích thực của mình. Dù ta đang chịu nhiều thất bại nặng nề, đến nỗi suy sụp niềm tin vào bản thân, nhưng thái độ kính trọng của một ai đó sẽ ngầm nhắc ta nhìn lại những giá trị quan trọng khác của mình. Trong bất cứ mối liên hệ tình cảm nào, niềm kính trọng cũng là nền tảng quyết định nên sự tồn tại lâu bền. Không có sự kính trọng, tình cảm ấy chỉ còn là sự dựa dẫm cảm xúc qua lại mà thôi.

Có những sự kính trọng bị miễn cưỡng trong những nguyên tắc ràng buộc như tuổi tác, vai vế hay địa vị. Tuy nó có thể tạo nên sự điều hợp hữu hiệu trong chừng mực nào đó, nhưng vì thiếu ý thức tự nguyện nên sự kính trọng ấy không phải là chất liệu để nuôi dưỡng mối liên hệ tình cảm lâu bền. Bởi vì bản chất của sự kính trọng phải xuất phát từ lòng chân thành, do thấy được giá trị chân thật của nhau hay sự tương tức sâu sắc với nhau.

Quả thật, càng kính trọng nhiều đối tượng thì thói quen tự hào và kiêu ngạo trong ta sẽ càng bị cô lập và rơi rụng bớt. Niềm kính trọng nếu vượt qua khỏi những khuôn thước định kiến của xã hội, có thể trải lòng với mọi đối tượng dù đó là những kẻ bị liệt vào tầng lớp thấp hay xấu xa, thì không gian bình yên và tự do trong ta sẽ vô cùng rộng lớn. Vì khi kính trọng đối tượng nào là ta đã chính thức thiết lập sự liên kết và tiếp nhận năng lượng từ nơi đối tượng ấy, dù ta không có chủ ý. Huống chi, kính trọng nhau tức là tôn trọng sự có mặt của nhau trong cuộc đời này, đó là cấu trúc cân bằng giữa các cá thể trong vũ trụ.

Đời sống luôn có quá nhiều mối lo toan nên ta ít có cơ hội nhìn lại mình để giữ tâm quân bình và trong sáng. Theo đó, ta cũng dần đánh

mất khả năng nhìn sâu sắc vào bản chất của từng đối tượng để thấy rằng ai cũng đáng kính trọng. Bởi suy cho cùng thì ai cũng có cái hay cái đẹp. Có khi những cái hay cái đẹp của họ đang hiện ra sờ sờ, nhưng vì mắt ta bị nhuộm lên những màu sắc của thành kiến nên ta không thể thấy được. Cũng có khi nó đang tiềm ẩn hay tạm thời bị vài năng lượng tiêu cực che khuất, mà nếu ta không có cái nhìn khám phá và cảm thông thì ta cũng không thể nào phát hiện ra được. Cho nên, ta hãy luôn tự hỏi mình vì sao ta lại thiếu kính trọng đối với người ấy? Tại ta hay tại họ?

Muốn người kính trọng ta thì trước tiên ta phải kính trọng người. Đó là lẽ tự nhiên. Ngoài ra, muốn tạo sự kính trọng đối với mọi đối tượng, ta phải hội đủ hai điều kiện nổi bật: đó là uy lực và ân tình. Không cần phải có quyền lực thì ta mới có uy lực. Đôi khi quyền lực cũng có thể tạo nên sự thất kính, nếu nó bị lạm dụng để răn đe hay uy hiếp kẻ yếu thế. Chỉ cần ta luôn sống trong tỉnh thức, luôn kiểm soát và chịu trách nhiệm cho mọi lời nói hay hành động của mình, luôn giữ được biên giới vừa đủ giữa mình và đối tượng, không gây phiền phức hay xâm phạm vào quyền lợi của họ thì ta sẽ có uy lực. Ân tình cũng là yếu tố quan trọng để tạo nên sự kính trọng. Ân tình là thương yêu đối tượng một cách không vụ lợi, không toan tính, không đòi hỏi quá nhiều, lúc nào cũng dành mọi ưu tiên cho họ, sẵn sàng mở lòng ra chấp nhận và tha thứ những yếu kém vụng về của họ. Đặc biệt là ta luôn tận tình giúp họ vượt qua những khó khăn, hay hướng dẫn họ đi tới con đường sáng đẹp. Một người có thái độ ứng xử như thế thì chắc chắn sẽ được mọi người dành sẵn cho niềm kính trọng rất lớn. Nói chung, người nào có đầy đủ *đức* và *phước* - tức khả năng tự tạo ra năng lượng tốt và đem năng lượng tốt để hiến tặng cho mọi người - thì người đó chắc chắn sẽ được nhiều sự kính trọng. Người được nhiều sự kính trọng tức là người được đón nhận năng lượng nuôi dưỡng từ rất nhiều nguồn. Cũng như cây có nhiều rễ cắm sâu vào lòng đất thì nó sẽ không còn lo sợ bị xô ngã bởi phong ba bão táp.

Thương nhau phải kính nhau

Khi ta bắt đầu có sự kính trọng là ta đã bắt đầu có cảm tình với nhau. Cảm tình trong một giới hạn nhất định sẽ là khởi đầu tốt đẹp cho tất cả các mối quan hệ tình cảm. Nếu duy trì được niềm kính trọng trong suốt quá trình sống chung với nhau, thì quan hệ ấy sẽ rất

nhẹ nhàng và dễ dàng vượt qua những đoạn đường cách trở. Vì nhờ kính trọng mà mỗi bên có ý thức giữ gìn phẩm chất của mình, không để cho những năng lượng xấu tự do tràn lấp ra ngoài mà gây phiền nhiễu hay đau khổ cho đối phương.

Tuy nhiên, khi ở gần nhau ta rất dễ thấy những khuyết điểm sâu kín của nhau rồi dần dần thiếu tôn trọng nhau. Vậy làm sao để ta nuôi dưỡng niềm kính trọng lâu bền với nhau?

Trước tiên, ta phải biết rõ bên kia có thật sự kính trọng mình hay không đã. Nếu thấy họ rất thương yêu mà lại ít kính trọng, thì ta hãy khoan quyết định sống chung. Tình thương ấy có thể là lòng thương hại, hay chỉ là thứ cảm xúc thỏa mãn trong nhất thời. Họ thương ta là vì họ có nhu cầu muốn được thương một người nào đó mà thôi. Tình thương ấy tuy dễ mặn nồng, nhưng lại thiếu tính "keo sơn". Chỉ khi nào họ kính trọng ta thật sự thì họ mới có trách nhiệm với tình cảm và cuộc đời ta. Họ sẽ biết nên làm gì và không nên làm gì để ta có hạnh phúc. Vì họ hiểu rằng hạnh phúc của ta và của họ luôn gắn liền với nhau.

Tuy nhiên, khi tình yêu lên cao thì ta lại ít xét đến vấn đề kính trọng. Chỉ khi nào về sống chung thì nhu cầu đó mới hiện ra một cách rõ ràng. Không phải khi yêu là ta không cần được kính trọng. Nhưng vì cảm xúc yêu đương quá mạnh mẽ, nó đã lấn át hết lý trí. Thấy bên kia yêu quý và si mê ta là ta đã thỏa mãn rồi. Đến khi trở thành người của nhau, thay vì tiếp tục phấn đấu nuôi dưỡng tình yêu cho nhau, ta lại bỏ nhiều năng lượng ra để nắm bắt những nhu cầu khác như tích góp tiền bạc hay củng cố địa vị trong xã hội. Vì vậy cảm xúc yêu đương ngày nào mau chóng tuột xuống và nhu cầu được kính trọng lại vọt lên.

Nhưng tiếc thay, niềm kính trọng thường dễ bị phập phều sau khi cơn bão tình đi qua. Bởi trong khi thương yêu, ta đã lỡ đánh mất chính mình và đã để lại những hình ảnh rất tầm thường trong tâm trí người kia rồi. Nói cách khác, trong một tình yêu mà chất liệu si mê hay hệ lụy quá nhiều thì niềm kính trọng sẽ bị phá vỡ. Một khi niềm kính trọng bị phá vỡ thì càng yêu thương ta lại càng đuối sức, càng thấy tình yêu như muốn vuột khỏi tầm tay.

Để cho sự kính trọng gắn liền với thương yêu, điều quan trọng nhất là ta phải biết kiềm chế cảm xúc muốn được thương yêu của

mình. Ta phải biết tăng giảm một cách có ý thức, có trách nhiệm. Đừng để cho người ấy nghĩ rằng tình thương yêu của ta chỉ là sự trá hình của sự đổi chác, của sự đòi hỏi ích kỷ, vì ta không hề quan tâm đến tình trạng hay nhu cầu của họ. Nếu suốt ngày ta cứ quấn vào nhau, không chịu tách rời nửa bước, thì sớm muộn gì tình yêu ấy cũng bị lung lay và đổ vỡ. Vì càng quấn vào nhau thì càng tăng thêm cảm xúc thỏa mãn. Rồi nghiện ngập, đòi hỏi. Khi một bên không đủ đáp ứng thì bên còn lại sẽ kháng cự, bực tức, không chịu nổi và chán chường. Hơn nữa, cứ gắn chặt với nhau như thế thì làm sao ta còn thời gian và năng lực để ít nhất giữ được sự cân bằng của mình, giữ được những cái hay cái đẹp mà mình đang có. Huống chi, trong tình yêu luôn cần tới khả năng sáng tạo và đột phá của đôi bên. Nguồn sống của bản thân còn không có thì làm sao ta có thể chia sẻ cho người khác?

Vì vậy, khi yêu thương ta phải luôn biết rõ sự giới hạn cần thiết của nhau. Có lúc cần đến nhau nhưng cũng có lúc ta cần phải trở về với chính mình. Trở về chính mình để sửa sang lại thân tâm, để ta luôn là nguồn năng lượng dự trữ cho người kia khi họ cần đến. Muốn làm được điều này thì ta phải có đời sống bình an và hạnh phúc khá vững vàng trước khi sáp nhập với người khác. Trong khi chung sống với nhau, ta phải luôn nhớ nuôi dưỡng phẩm chất của riêng mình. Lúc nào thấy tổn thương vì bị thất kính, ta hãy mau chóng trở về chữa lành vết thương của mình trước. Đừng vội vàng truy cứu và cố gắng trừng phạt kẻ khác. Hãy tự hỏi ta đã làm gì khiến cho người kia không còn kính trọng ta như trước nữa. Coi chừng chính thái độ thương yêu bằng cảm xúc quá mạnh mẽ đã tố cáo sự yếu đuối và dựa dẫm trong ta. Điều quan trọng nhất là ta phải luôn giữ được phong độ của mình. Phải luôn giữ vững những điểm son mà người kia đã từng yêu quý và không ngừng chuyển hóa những yếu kém đã từng gây chướng ngại cho liên hệ đôi bên. Muốn có đủ khả năng và thiện chí để làm như vậy, bắt buộc ta phải có một năng lực mạnh mẽ dự trữ. Năng lực ấy chỉ đến từ đời sống có luyện tập, đời sống tỉnh thức.

Kính trọng là nền tảng của đạo đức, là điều kiện không thể thiếu để thiết lập nền hòa bình của nhân loại. Vì khi kính trọng nhau thì những ý niệm lấn lướt hay xâm phạm quyền lợi của nhau sẽ không có cơ hội phát triển. Ta thấy được sự tồn tại của mình có liên quan mật thiết đến sự có mặt của mọi đối tượng, nên ta sẽ dùng sự tử tế và lòng chân thành để đối xử với nhau. Cách đối xử ấy là thuận theo nguyên tắc điều hợp tự nhiên của vũ trụ, mỗi cá thể đều bình đẳng với nhau

vì đều được sinh ra từ một bản thể.

Mỗi khi có thái độ khinh thường ai, ta hãy tự hỏi mình có đang vướng kẹt vào một nhận thức sai lầm, một thành kiến, hay một nhu cầu nào đó với họ mà chưa được thỏa mãn không? Nếu biết được lỗi thuộc về người kia thì ta cũng hãy tự nhắc nhở mình đó chỉ là một phần rất nhỏ trong tổng thể rất tuyệt vời của họ. Đừng bao giờ quên, chỉ có hành vi xấu xa chứ không bao giờ có con người xấu xa. Mà từ xấu xa đến đáng khinh miệt là một khoảng cách rất lớn. Nó tùy thuộc vào sự hiểu biết và dung lượng trái tim của mỗi người.

Không cao cũng không thấp
Không sang cũng không hèn
Tất cả đều mầu nhiệm
Bụi đời làm ta quên.

Nghi Ngờ

Mỗi khi phát sinh ý niệm nghi ngờ kẻ khác, dù họ có xấu thật hay không, thì trong tâm ta đã tạo ra một nguồn năng lượng rất độc hại.

Thực tại kỳ bí

Thật khó có thể tin rằng những gì chúng ta thấy trong giây phút hiện tại đều không đúng như chính đối tượng ấy đang là. Đó là lời cảnh báo của khoa học. Chúng ta có đức tin rất lớn nơi những thành tựu khoa học, nhưng khoa học vẫn tự nhận mình còn rất nhiều hạn chế, nhất là sự hoang mang đến khủng hoảng về bản thể học (ontology) của thế giới chúng ta. Khoa học chưa biết một cách chính xác bản chất của mọi hiện tượng thực ra là gì, chúng hội tụ đủ những điều kiện nào để biểu hiện. Immanuel Kant, triết gia người Đức, đã phát biểu: "Cái mà chúng ta biết về thực tại là do chúng hiện lên đúng như trình độ mà chúng ta thấy về nó. Thực tại là chính nó, chúng ta không bao giờ biết được với tính chất của một hiểu biết khoa học". David Bohm, một nhà lượng tử xuất sắc của Mỹ, cũng đồng thuận ý kiến trên và bổ sung rằng: "Các hạt điện tử mà chúng ta (các nhà khoa học) nhìn thấy chợt ẩn chợt hiện và thay đổi cấu trúc liên tục, là do chúng bị điều khiển bởi trường lượng tử (quantum potential)". Theo đây thì trường lượng tử của David Bohm phải có chứa tâm thức, không bị giới hạn bởi không gian và tác động lên nhau tức thì.

Như vậy, những gì mà ta cho là đúng đắn thì chúng chỉ có giá trị tương đối trong nhận thức của con người mà thôi. Và cái đúng ấy lại bị giới hạn thêm một lần nữa bởi trình độ mỗi người và cả sự biến dịch của thời gian. Vì thực tại luôn vận động và liên kết, còn ta lại chủ trương cố định và biệt lập. Cũng như hiểu biết của ta về dòng sông chắc chắn khác xa với hiểu biết của con cá. Và một người đang "khát cháy" nhìn dòng sông cũng không giống với một người đang ngồi trên du thuyền, hay một người muốn kinh doanh thủy điện. Thi sĩ nào đó đã cho rằng: *"Chỉ có dòng sông mới hiểu được mình"*. Nhưng cũng chưa chắc. Chính ta đây cũng đâu hiểu về mình bao nhiêu. Lúc thương ta thấy khác, lúc ghét ta thấy khác, lúc vui ta thấy khác, lúc buồn ta thấy khác. Cái thấy của một nghệ sĩ tất nhiên rất khác với cái

thấy của một doanh nhân; cái thấy của một nhà tâm linh cũng rất khác với cái thấy của một nhà chính trị. Vậy đâu mới là cái thấy đúng đắn nhất? Không có cái thấy nào đúng đắn nhất cả. Sống giữa thế giới tương đối thì ta phải chấp nhận cái thấy tương đối. Đó cũng là lý do tại sao ta chỉ có được hạnh phúc tương đối - thứ hạnh phúc luôn bị điều kiện hóa.

Chỉ khi nào ta có khả năng vượt thoát chính phiền não bảo vệ cái tôi hiểu lầm là biệt lập này, để chấp nhận vạn vật trên khắp vũ trụ đều là thân mạng của mình, thì chừng ấy ta mới có được tầng nhận thức siêu việt và đúng với thực tại.

Nhưng nhìn đúng bản chất thực tại để làm gì? Đó có phải là vấn đề viển vông hay công việc riêng của khoa học không? Không. Mục đích của khoa học cũng nhằm phục vụ cho hiểu biết của con người, giúp cho con người ngày càng tiến gần hơn với sự vận hành của vũ trụ. Dù ta đang quá bận rộn với cuộc sống, ta không có ý muốn tìm hiểu bản thể học của thế giới này để làm gì, nhưng sự thật là chính ta và mọi thứ xung quanh ta đều nằm trong quỹ đạo của nhân quả và duyên sinh vô cùng kỳ bí ấy. Nên càng ít hiểu biết về chân lý ta càng phí tổn năng lực để tranh đấu cho những thứ vận hành trái nghịch với tự nhiên. Càng trái nghịch tự nhiên sẽ càng mau chóng tàn hoại. Đó là cội nguồn của mọi khổ đau.

Ấy vậy mà ta luôn tự cho mình là tài giỏi, đã hiểu biết tất cả, có thể nắm tương lai và hạnh phúc trong bàn tay. Có được bằng tiến sĩ thì sao? Kiến thức ấy có thể giúp ta biết cơn giận từ đâu tới và được điều khiển bởi những nguồn lực nào không? Những hiểu biết về thế giới nội tâm của ta có phải là vấn đề phi thực tế không? Nó có ảnh hưởng trực tiếp đến phẩm chất đời sống của ta không? Hy sinh chừng ấy năm trời chỉ để nắm bắt những thứ còn nằm trong sự may rủi của hoàn cảnh thì chẳng oan ức lắm sao? Oan ức hơn nữa là sống giữa cái giả mà ta ngờ là thật, hay sống giữa cái thật mà ta cứ nghi là giả.

Từ chối sự thật

Truyện cổ Phật giáo Ấn Độ có kể một câu chuyện rất thương tâm. Có một người thương buôn nọ rất giàu có, nhưng vợ chết sớm và để lại cho ông một đứa con trai. Vì bận rộn việc mua bán ở phương xa,

nên ông đành phải nhờ những người làm trong nhà chăm sóc con mình. Một hôm bọn cướp ập tới đốt phá làng, khiến nhiều người mất mạng trong trận hỏa hoạn ấy. Biết con trai mình cũng kẹt trong đám cháy, vị thương buôn ấy đã ngất đi. Sau khi hỏa táng xong, ông lấy chút xương tro của đứa con bỏ vào trong túi gấm. Đi đâu ông cũng mang theo bên người, đêm nào cũng lấy ra kể lể than khóc. Bỗng đêm kia, bên ngoài có tiếng đứa bé xưng là con của ông. Nhưng ông lại nghĩ đó là ma hay là bọn con nít trong làng đến chọc phá, nên kiên quyết không mở cửa. Thật ra, đứa con ông chỉ bị bọn cướp bắt về rừng, còn đứa bé bị cháy đen mà ông đã thương khóc là một đứa bé khác trong làng. Nhưng mãi mãi ông không bao giờ biết được sự thật ấy khi sự nghi ngờ và cố chấp trong ông đã đóng bít cửa trái tim và đẩy đứa con của mình ra đi trong tuyệt vọng.

Cuộc sống luôn có những câu chuyện từa tựa như thế. Có khi chân lý đã đến gõ cửa rồi mà ta cũng không chịu mở cửa. Bởi ta vẫn tin chắc những nhận định của mình là hoàn toàn đúng. Đó là thái độ *cố chấp*, bám chặt vào những kiến thức và kinh nghiệm tích lũy cũ kỹ để nhìn vào thực tại mới mẻ. Trong chừng mực nào đó, dĩ nhiên, kiến thức và kinh nghiệm tích lũy là thứ tài sản quý báu của con người. Nhưng nếu ta không biết sử dụng nó một cách đúng đắn và hợp lý, thì nó sẽ trở thành những bức tường vĩ đại *định kiến* và *thành kiến* để ngăn cách ta với sự thật. Trong khi mọi sự mọi vật vốn không ngừng vận động và biến đổi. Dù nhìn tướng trạng bên ngoài ta thấy không có gì khác so với trước kia, nhưng thật sự là chúng đã không còn y nguyên như tất cả những gì ta hiểu về chúng.

Cho nên, bám chặt vào hiểu biết của mình mà không dám mở lòng ra để khám phá và học hỏi thêm, tức là ta đã tự đào thải mình ra khỏi sự vận hành tự nhiên của cuộc sống. Tuy ta đang có mặt với thực tại, nhưng ta đã đánh mất thực tại.

Bóng tối nghi ngờ

Khi không hiểu được sự thật thì ta dễ phát sinh thái độ nghi ngờ như một loại phản ứng bảo vệ cái tôi ích kỷ của mình. Bởi hầu hết những nghi ngờ của ta đều cho rằng người kia có thể là kẻ xấu, chứ ít khi nào ta nghi ngờ ngược lại. Trong khi bản chất của sự nghi ngờ chỉ là thái độ thắc mắc, suy đoán, hay thử đặt ra những giả thuyết khác có

thể xảy ra. Nên đó cũng là cơ hội tốt để ta bắt tay vào công trình khám phá thêm sự thật về đối tượng ấy. Nhưng thói quen "kinh điển" của ta là khi nghi ngờ điều gì thì hầu như ta tin chắc đó là sự thật, không muốn tìm hiểu hay khám phá thêm nữa. Thậm chí, khi được cung cấp những thông tin có cơ sở chứng minh rõ ràng để giúp ta hiểu đúng đắn hơn về đối tượng ấy, thì ta cũng không dễ dàng mở lòng ra tiếp nhận. Ta luôn nghĩ: *"Dò sông dò biển dễ dò/ Nào ai lấy thước mà đo lòng người"*. Ta biến lời nhắc nhở nên cẩn thận khi đặt niềm tin thành câu thần chú bất di bất dịch để che đậy sự sợ hãi, yếu đuối và thiếu trách nhiệm của mình. Thế nên, có khi sự thật hiện bày sờ sờ ra đó nhưng ta lại chìm đắm trong những vọng tưởng miên man, rồi rơi vào những nhận thức và phán xét sai lệch.

Càng sống trong điều kiện tiện nghi thì nội lực của ta càng yếu kém. Khả năng quan sát tinh tường để quyết đoán đúng sai hay thật giả của ta không còn nhạy bén như xưa nữa. Ta đã đặt đời sống của mình ở bên ngoài quá nhiều, hy vọng điều kiện hạnh phúc từ những đối tượng khác quá lớn, nên lúc nào ta cũng lo sợ nghịch cảnh sẽ ập tới. Nếu ta từng bị lừa dối, từng lăn xả trong chốn thương trường hay hoạt động chính trị, thì trong ta rất dễ hình thành thói quen cảnh giác với tất cả mọi đối tượng, dù với những người thân yêu. *"Không có lửa thì làm sao có khói"*, ta vẫn thường dùng hình ảnh này để giải mã mọi vấn đề. Trong khi thực tế không có vấn đề nào giống hệt như vấn đề nào. Cũng như khói không nhất thiết phải sinh ra từ lửa, vì ngay cả khí lạnh cũng có thể sinh ra khói kia mà.

Ngay khi người kia không có một tín hiệu nào khả nghi cả, họ rất tốt và dễ thương, ta biết rõ điều ấy nhưng ta vẫn không cưỡng lại nổi cố tật nghi ngờ của mình. Ta nghĩ thà nghi lầm còn hơn là tin lỡ. Đó là một sai sót rất lớn của cơ chế tâm lý. Nếu không chữa trị thì sớm muộn gì nó cũng chuyển sang mức độ nặng hơn như là phán xét hay vu khống. Trong khi một người có nội lực vững vàng thì không bao giờ nghi ngờ người khác làm điều xấu với mình. Vì họ có đủ sức ứng phó một cách bình thản trước mọi biến động.

Lỡ như những nghi ngờ của ta hoàn toàn đúng với sự thật thì sao? Ta mong muốn kết quả nào? Dường như ta đang cố gắng phanh phui những điểm yếu hay những vụng về lầm lỡ của người kia, để ta tránh xa hoặc cổ vũ người khác tẩy chay họ, chứ không phải để hiểu và thương họ hơn. Phần lớn những nghi ngờ của ta đều nhắm vào mục đích thỏa mãn bản ngã, dù có khi ta nhân danh tập thể hay cộng

đồng nào đó để lên tiếng. Vậy có khi nào nhân danh đạo đức hay tình nhân ái mà ta chú ý đến những cái hay cái đẹp để ca ngợi, còn những biểu hiện khả nghi kia ta vẫn im lặng quan sát và tìm cách giúp đỡ không? Tại sao ta không giữ thái độ tôn trọng người ấy dù ta đang có vài nghi ngờ về họ? Tại sao ta không tự hỏi do người ấy rất đáng để ta nghi ngờ hay tại ta mắc chứng bệnh nghi ngờ quá nặng? Tại sao ta không dám đứng ra xin lỗi người ấy khi phát hiện ra mình đã nghi oan cho họ? Thế nên, nghi ngờ thường chỉ làm cho ta yếu đuối và hèn nhát hơn mà thôi.

Ta không hề biết rằng mỗi khi phát sinh ý niệm nghi ngờ kẻ khác, dù họ có xấu thật hay không, thì trong tâm ta đã tạo ra một nguồn năng lượng rất độc hại. Nó vừa đốt sạch năng lượng an lành trong ta, vừa khiến ta đánh mất cơ hội tiếp xúc với sự sống mầu nhiệm. Bởi vì lúc nào ta cũng bận tâm tìm kiếm thêm chứng cớ. Dù ta chưa thốt ra lời nói hay hành động nào để thể hiện sự nghi ngờ, nhưng một khi ta đã hướng tâm tới người kia để gửi sự nghi ngờ tức là ta đã gửi đi một năng lượng xấu. Đúng hơn là ta nợ họ một cảm xúc xấu. Theo "quy luật cân bằng cảm xúc" thì họ sẽ tìm cách trả lại ta một cảm xúc xấu khác tương ứng, nếu họ nhận ra sự nghi ngờ của ta có tính chất xấu. Còn không, vũ trụ cũng sẽ nhờ đối tượng khác trả lại ta một cảm xúc xấu khác. Tệ hại nhất là ta lỡ nghi oan cho một bậc nhân từ, đức hạnh - nơi quy tụ vô số năng lượng an lành của vũ trụ - thì hậu quả sẽ khôn lường. Đó là món nợ cảm xúc khổng lồ, ta và con cháu ta nhiều đời mới trả hết. Cho nên, đừng bao giờ dễ dãi buông ra sự nghi ngờ. Hãy tập tự hối tâm hoặc bày tỏ sự ăn năn trực tiếp khi phát hiện ra mình đã lỡ nghi oan cho ai đó để hóa giải phần nào hậu quả.

Thật ra, nghi ngờ đôi khi là thái độ rất cần thiết. Trong truyền thống thiền tập, các thiền sinh phải tự biết đặt nghi vấn về chính phiền não của mình hay mọi hiện tượng xảy ra ngay trước mắt mà không được tin tưởng tuyệt đối vào kinh nghiệm thành công của những bậc thầy đi trước. *"Đại nghi đại ngộ"* - nghi ngờ càng lớn giác ngộ sẽ càng lớn. Vì càng nghi ngờ thì sức khám phá càng mạnh mẽ, càng bỏ lại sau lưng những cái thấy đã bị đóng khung. Khi nào bí lắm thiền sinh mới nhờ tới trợ lực của thiền sư bằng những câu hỏi đã được chắt lọc rất kỹ. Nhưng một vị thiền sư đúng nghĩa thì ít khi nào cho một giải đáp rõ ràng cụ thể. Thậm chí, những gợi mở của thiền sư thường rất "lạc quẻ" để đập tan thái độ nhút nhát muốn dựa vào sự hiểu biết của kẻ khác, hoặc để buộc thiền sinh phải ngưng ngay câu hỏi có tính lý thuyết vô bổ ấy. Cuối cùng, thiền sinh cũng phải chịu

khó đối đầu với bức tường nhận thức cũ rích và phiền não của chính mình để tìm lời giải đáp.

Một thiền sinh đúng nghĩa luôn có trách nhiệm với nghi ngờ của chính mình, khi đã đặt ra là phải xông pha đi tìm câu trả lời đúng đắn, chứ không phải quăng ra bỏ đó rồi năm mươi năm sau cũng vẫn còn y nguyên như vậy. Cái nghi vấn của thiền sinh luôn nằm trong sự thao thức, nhưng đầy tự do. Nó hoàn toàn khác biệt với căn bệnh nghi ngờ để bảo vệ cái tôi yếu đuối, sợ hãi, vô trách nhiệm của những kẻ có sở thích tìm lỗi lầm ở người khác.

Thắp sáng ngọn đèn thiền
Giữ tâm mãi linh thiêng
Nhìn đời bằng chánh kiến
Thấu suốt cõi lòng đêm.

Lắng Nghe

Một khi đánh mất khả năng lắng nghe chân thật, ta sẽ đánh mất cơ hội thấu hiểu chân thật.

Ai cũng cần lắng nghe

Người xưa hay nói: *"Trăm nghe không bằng một thấy"*, là để nhắc nhở chúng ta đừng chỉ nghe theo dư luận mà không chịu tìm hiểu kỹ càng, không đợi chứng kiến tận mắt. Nhưng người xưa cũng lại nhắc thêm rằng: *"Thấy vậy chứ không phải vậy"*, là vì có những cái chính mắt ta nhìn thấy rành rành mà vẫn sai như thường. Như khi bị người kia ném vào ta những cơn thịnh nộ và cả những lời hết sức cay độc, thông thường ta sẽ nghĩ ngay người này chắc đang rất căm ghét hay đang muốn tấn công mình. Nhưng coi chừng lầm. Có thể người kia đang gặp khó khăn hay có nỗi khổ quá lớn, nên khiến họ mất hết năng lượng và không còn kiểm soát được bản thân. Hoặc có thể do họ đang vướng vào một nhận thức sai lầm nào đó với ta. Hoặc cũng có thể do họ đang cố tình ra chiêu thức để trắc nghiệm phản ứng của ta. Hay chỉ đơn giản là do họ đang uất ức ai đó, nhưng lại chọn ta để giải tỏa cảm xúc theo kiểu "giận cá chém thớt". Nếu ta nói rằng: "Tôi không cần biết nguyên do. Tôi chỉ biết là anh đã nói những lời như vậy và đã làm tổn thương tôi", thì ta sẽ đóng bít cơ hội giãi bày và cơ hội thể hiện trở lại con người chân thật của họ. Ta sẽ đánh mất họ.

Cuộc sống luôn có nhiều áp lực nên không phải lúc nào ta cũng đủ vững chãi để làm chủ hết bản thân, nhất là khi có những biến động bất ngờ. Trong những lúc tâm tư rối bời hoảng loạn hay chán chường lạc lõng, ta luôn ước ao có một người thân bên cạnh để được chia sẻ. Dù người ấy chẳng giúp ta giải quyết được vấn đề, thậm chí chẳng khuyên được một điều gì bổ ích, nhưng chỉ cần thái độ lắng nghe hết lòng của họ cũng khiến ta vơi đi rất nhiều phiền muộn rồi. Cho nên, được lắng nghe là nhu cầu không thể thiếu của con người. Thế nhưng, điều nghịch lý là ai cũng muốn người khác lắng nghe mình, còn mình lại không chịu lắng nghe ai cả. Nhất là thời buổi kinh tế thị trường hiện nay, ai ai cũng sống trong hối hả vội vàng, nên làm việc gì đòi hỏi sự kiên nhẫn mà không mang lại hiệu quả kinh tế thì họ rất

sợ. Mỗi khi ta mở lời xin họ ngồi xuống để ta chia sẻ vài vấn đề khó khăn, nhất là có liên quan tới họ, thì họ viện đủ thứ lý do để từ chối hay xin hẹn vào dịp khác. Với một người lịch sự, họ cũng chấp nhận nghe, nhưng lại khống chế thời gian chia sẻ. Họ ngồi đó như một khúc gỗ vô hồn, mắt cứ nhìn xa xăm và không ngừng liếc ngang đồng hồ, thì làm sao ta có thể trút cạn nỗi lòng và dám xin họ cùng ta tháo gỡ khó khăn.

Những người được gọi là thân yêu nhất mà cũng sợ phải lắng nghe ta thì ai sẽ lắng nghe ta đây? Có thể cách chia sẻ của ta chưa dễ thương và chưa thuyết phục, nhưng phần lớn là do họ luôn nhìn ta bằng con mắt thành kiến "biết rồi, khổ quá, nói mãi". Nếu sống chung với những người độc tài luôn cho mình là đúng, hay những người thích sử dụng uy quyền để áp đặt kẻ khác, thì xin có ý kiến với họ cũng đã khó khăn lắm rồi. Đừng mong họ chia sẻ với ta những niềm đau nỗi khổ. Có những đứa bé uất ức vì bị hiểu lầm, nên chúng tự giam mình trong phòng từ ngày này sang ngày khác. Có những cặp vợ chồng mỗi lần ngồi xuống là tranh cãi và gây tổn thương nhau, nên họ luôn chọn những người bạn thân hay những chuyên gia tâm lý để than thở. Có những người lớn tuổi không được sự cảm thông và quan tâm của con cháu, nên phải tìm đến những loài thú nuôi để tâm sự. Có những người vì ôm mãi khối sầu đau quá lớn mà không thể bày tỏ cùng ai, nên họ đã rơi vào trầm cảm, tâm thần hay chọn đến cái chết. Đúng là không có gì cô đơn cho bằng khi có biết bao người thân yêu bên cạnh, mà ta lại phải đơn độc vượt qua gian khổ.

Lắng nghe tận nguồn cơn

Nếu ta thật sự muốn giúp người kia vơi đi những nỗi khổ niềm đau đang đè nặng trong lòng, thì việc trước tiên là ta phải biết lắng nghe họ. Cũng như vị thầy thuốc trước khi chẩn mạch kê toa thì phải luôn quan sát thần sắc của bệnh nhân. Sau đó, họ lắng nghe thật kỹ càng những báo cáo hay những lời than thở về bệnh trạng. Khi ta quyết định lắng nghe một người đang khổ, tức là ta đã chấp nhận đóng vai thầy thuốc để chữa trị tâm bệnh cho họ. Dù ta không phải là nhà tâm lý trị liệu, nhưng với lòng chân thành và thái độ lắng nghe đúng đắn, chắc chắn ta sẽ giúp được người kia ít nhiều. Vì vậy mỗi khi chuẩn bị lắng nghe, ta phải hỏi kỹ lại mình đã thật sự vào vai của một người cứu giúp chưa?

Công ty bảo hiểm Prudential của Anh thật thông minh khi đưa ra tiêu chí: *"Luôn luôn lắng nghe, luôn luôn thấu hiểu"*. Họ đã ý thức được con đường nhanh nhất và chính xác nhất đưa tới sự thấu hiểu chính là thái độ lắng nghe. Nhưng nếu chúng ta không có tiền, thì công ty bảo hiểm cũng không thể lắng nghe ta được. Lắng nghe một người nào đó với suy nghĩ rằng mình sẽ được gì sau buổi lắng nghe ấy, thì chắc chắn trái tim ta không thể nào mở ra trọn vẹn. Thực tế, đôi khi có nhiều người rất nhiệt tình lắng nghe chỉ vì họ thấy mình thật giá trị khi được người kia tin tưởng chọn lựa giữa rất đông người. Điều buồn cười là dù biết sự lắng nghe ấy chỉ có ý nghĩa như vậy, nhưng người kia vẫn chấp nhận. Tại vì mục đích của họ là chỉ cần có thêm đồng minh để công nhận mình đúng, hoặc chỉ vì muốn xả bớt những năng lượng bực tức mà thôi. Hãy coi chừng và tránh xa chiếc bẫy ấy. Đừng lắng nghe một cách hình thức mà làm hư tâm mình. Một khi đánh mất khả năng lắng nghe chân thật, ta sẽ đánh mất cơ hội thấu hiểu chân thật.

Chữ *lắng nghe* có ý nghĩa rất hay. Phải "lắng" thì mới "nghe" được. "Nghe" mà không "lắng" lòng xuống, không dừng lại suy tư, không buông bỏ thành kiến hay phiền não đang chế ngự trong tâm, thì cái nghe ấy không đạt tới mức thấu tận nguồn cơn của vấn đề. Nó còn có thể khiến ta hiểu sai lệch vấn đề. Người Trung Quốc dùng chữ đế *thính nghĩa* là "nghe hết lòng", còn người Mỹ dùng chữ *listening deeply* nghĩa là "nghe thật sâu", nhưng cũng không bằng chữ *lắng nghe* của tiếng Việt. Vì nó chỉ biểu lộ thiện chí quyết lòng muốn nghe, nhưng lại không có thái độ thanh lọc tâm ý trong khi nghe. Thực tế, nếu ta còn nôn nóng lo ra, còn giận hờn bực tức, còn mang theo kinh nghiệm cũ kỹ về người ấy thì ta sẽ đánh mất khả năng lắng nghe ngay từ đầu, dù ta đang cố gắng nghe.

Cho nên "lắng" là ngõ vào của "nghe". Không "lắng" thì không thể "nghe" trọn vẹn. Từ nay nếu có ai mời ta ngồi xuống lắng nghe thì ta hãy nhìn lại cảm xúc của mình trước đã. Nếu thấy tâm mình còn quá dao động, trong nhất thời không thể lắng lòng xuống thì nên xin họ cho ta cơ hội khác. Ngược lại, nếu người kia nhận lời lắng nghe ta thì ta cũng nên cẩn thận hỏi họ đã thật sự "lắng nghe" chưa? Phải có thái độ "lắng" mới được, chưa đủ "lắng" thì ta nhất định không mở lời. "Lắng" chính là sự im lặng sâu sắc của con tim.

Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn cũng phát hiện ra nghệ thuật lắng nghe này, nên anh đã viết *"Im lặng thở dài tôi đang lắng nghe"*. Không im

lặng thì không thể lắng nghe được. Và sự im lặng đầy đủ nhất phải vượt thoát mọi nói năng, suy tư vọng động. Cũng như khi nghe một bản tình ca, nếu ta nhắm mắt lại để thưởng thức thì ta sẽ dễ dàng đón nhận toàn bộ cảm xúc của người thể hiện và cả linh hồn của bản nhạc. Vì "phần nhìn" vốn dễ làm phân tán "phần nghe". Trong khi lắng nghe người khác giãi bày, ta cũng nên tránh hay hạn chế tối đa những gì có thể khuấy động sự im lặng, để ta lắng nghe một cách trọn vẹn, dù đó là cái nhìn đầy thông cảm. Hãy tập lắng nghe bằng chính con tim mình. Dù người kia có nói ra những điều sai với sự thật hay những lời chua chát nặng nề, thì ta vẫn thực tập im lặng lắng nghe để cảm nhận hết nỗi khổ niềm đau mà họ đang gánh chịu. Đừng vội vàng ngắt lời hay phán xét để ta sẽ hiểu rõ nguyên nhân sâu xa nào đã khiến họ trở nên như vậy.

Lắng nghe đời mình

Trong bài hát *Tôi đang lắng nghe*, nhạc sĩ Trịnh Công Sơn đã chia sẻ: *"Im lặng dòng sông tôi đang lắng nghe/ Im lặng ngọn đồi tôi đang lắng nghe/ Im lặng thở dài tôi đang lắng nghe/ Tôi đang lắng nghe im lặng thở dài/ Sau cơn bão qua im lặng mặt người/ Nghe bao nỗi đau trên một bàn tay"*. Khi ta im lặng, dừng hết mọi lao xao, buông xả hết những mong cầu hay chống đối, ta sẽ nghe được rất nhiều tiếng động xung quanh đang diễn ra, dù đó là tiếng thở dài não ruột của một người ở nơi xa, hay ngay cả "tiếng vô thanh" của dòng sông và ngọn đồi. Cuộc sống luôn hối hả vội vàng, nên dễ khiến ta quên dần thói quen lắng nghe sâu sắc bằng trái tim. Nhiều khi người kia đã nói rất rõ ràng mà ta còn chưa chịu hiểu, huống hồ chi họ chỉ nói nửa câu hay im lặng để ta tự suy gẫm. Vì có những niềm đau đã giấu kín trong lòng thì không thể dễ dàng nói ra nếu người nghe không biểu lộ được sự rung cảm chân thành từ nơi trái tim. Biết được điều ấy, nên Trịnh Công Sơn đã không chọn cách lắng nghe bằng lỗ tai, mà chỉ im lặng để con tim tự cảm nhận lấy. Bởi nhạc sĩ đã có kinh nghiệm lắng nghe tiếng thở dài tuyệt vọng của chính mình, đã từng dừng lại để lắng nghe đời mình - *"Tôi đang lắng nghe im lặng đời mình"*.

Cho nên, phải lắng nghe và thấu hiểu chính mình thì ta mới lắng nghe và thấu hiểu được những kẻ khác. Vậy từ bây giờ ta hãy tìm cho mình một không gian tĩnh lặng để tập nghe rõ lại từng bước chân và

hơi thở của mình. Đó là những âm thanh rất gần gũi và quan trọng mà ta đã quên lãng từ lâu. Ngoài ra, ta hãy cố gắng tập im lặng lắng nghe từng dòng cảm xúc nhớ nhung hay khát khao, từng ý niệm giận hờn hay ganh ghét, những quyết định sai lầm hay những lần tự mãn, và ngay cả khi tâm tư hoàn toàn vắng lặng để ta nhận ra từng thái độ sống của mình. Chỉ cần im lặng lắng nghe mà đừng vội can thiệp hay phán xét, để ta có cơ hội hiểu hết những ngõ ngách sâu kín trong tâm hồn. Biết lắng nghe chính mình trong mọi lúc mọi nơi, dù ở một mình hay khi tiếp xúc với người khác, thì ta sẽ dần tách ly ra khỏi sự ràng buộc và điều khiển của hoàn cảnh. Nhờ đó, ta sẽ có nhiều cơ hội làm chủ chính mình. Làm chủ được chính mình cũng chính là làm chủ được cuộc đời mình. Khi làm chủ được cuộc đời mình, ta mới đủ bản lĩnh mời người khác cùng tham dự mà không gây khổ lụy cho nhau, đủ sức dìu dắt nhau qua những quãng đời gian khó.

Khi lắng nghe được chính mình và những người thân yêu bên cạnh, khả năng lắng nghe của ta sẽ còn đi xa hơn nữa. Trong phút giây im lặng nào đó, ta sẽ nghe được những tiếng kêu thương từ những góc tối cuộc đời giữa muôn trùng bước chân xôn xao và hờ hững.

Từ im lặng trái tim
Ta nghe lòng khắc khoải
Bao năm qua đi đâu
Không hay đời réo gọi?

Phán Xét

Phán xét dù đúng đắn đến đâu thì nó cũng là lưỡi gươm sòng phẳng cắt đứt tình thâm, tạo thêm sự cách biệt giữa mọi cá thể trong cùng bản thể.

Thói quen phán xét

Có khi ta vượt hàng trăm dặm đường xa để được ngắm hoa anh đào, nhưng khi tới nơi ta đã thất vọng vì nó không nở rộ như những năm trước. Đi giữa rừng hoa anh đào thơ mộng mà ta không cảm thấy thích thú và nhiệt tình ngắm từng cành hoa như bao người khác. Nhìn hoa anh đào hiện tại ta lại tiếc nhớ đến hoa anh đào quá khứ, nên lòng cứ dâng lên cảm giác hụt hẫng và buồn chán. Khi có người hỏi ta năm nay hoa anh đào nở như thế nào thì ta không ngần ngại đưa ra nhận xét: "Rất tệ! Không bằng một nửa mấy năm trước". Nếu hoa anh đào nghe được những lời nhận xét ấy chắc nó sẽ rất buồn. Dù năm nay nó không thể nở rộ như mọi lần, nhưng nó vẫn phải nếm trải cái lạnh thấu xương của tiết trời mùa đông thì mới tung cánh tỏa hương được. Nó đã cố gắng hết sức để làm tròn trách nhiệm, nhưng nó không thể thay đổi tình trạng khí hậu theo ý của nó được.

Nhưng tại sao ta lại đòi hỏi hoa anh đào phải như thế này hay như thế kia? Ta đã làm gì cho hoa anh đào chưa, hay chính ta đã góp phần tàn phá môi sinh để cho khí hậu biến đổi thất thường, khiến cho hoa đào trở nên như vậy. Lỗi tại ta hay tại hoa anh đào? Và có phải năm nay ai ngắm hoa anh đào cũng mang tâm trạng đầy phiền muộn như ta không?

Nhìn lại, ta thấy mình thường xuyên buông ra những lời nhận xét vô trách nhiệm như thế. Lẽ dĩ nhiên, cuộc sống luôn cần có những nguyên tắc hay tiêu chuẩn căn bản để tạo nên sự cân đối và bình ổn. Nhưng đâu phải bất cứ điều gì cũng cần đưa vào tiêu chuẩn. Mà dù là tiêu chuẩn thì nó cũng chỉ có tính tương đối, bởi nó được dựa trên tâm thức của mỗi xã hội trong từng thời đại mà đặt ra. Không có một tiêu chuẩn nào để ngắm hoa anh đào hay thưởng thức vẻ đẹp cả. Tất nhiên, ta có quyền đưa ra nhận xét của riêng ta, không ai có thể kết tội

ta nếu nhận xét ấy chẳng hại gì. Nhưng chính thái độ nhận xét vô tình ấy sẽ khiến ta đánh mất con mắt trong sáng để nhìn vào thực tại. Không những ta không thấy được thực tại, mà ta còn phủ lên nó một cái nhìn so sánh khi thêm vào đó thái độ yêu ghét của bản ngã. Nhận xét để giúp nhau tiến bộ hơn, làm cho cuộc đời tươi đẹp hơn, khiến cho chúng ta gần gũi với đất trời hơn thì rất cần thiết. Nhưng sự thật là hầu hết những lời nhận xét của ta đều từ thói quen bảo vệ quyền lợi ích kỷ của mình mà thôi.

Từ nhận xét đến phán xét là một khoảng cách rất gần. Nhận xét dù vẫn dựa trên nhận thức và cảm xúc của riêng mình, nhưng vẫn chưa có tính chất ấn định lời nhận xét ấy là không thể thay đổi được nữa như phán xét. Nhận xét có đúng sai thì phán xét cũng có đúng sai. Và cũng như nhận xét, những lời phán xét thường để lên án hay buộc tội kẻ khác chứ ít khi để nâng đỡ. Đối với những người được giao quyền đại diện cho công lý, cho pháp luật thì bắt buộc họ phải đưa ra lời phán xét đúng hay sai để giải quyết những vấn đề có ảnh hưởng nghiêm trọng. Nhưng đó cũng là việc làm bất đắc dĩ để điều hợp xã hội, ngăn ngừa cái sai lấn át cái đúng. Bởi sự thật, không ai có đủ tư cách làm đại diện cho sự thanh cao hay chân lý để phán xét ai cả. Ai cũng có những sai trái và ai cũng có tố chất thánh thiện.

Khi ta phán xét người kia, tức là ta chỉ thấy được một mặt của họ và ấn định con người họ chỉ là như vậy mãi mãi. Dù hôm qua họ không dễ thương, họ đã gây ra những vụng về hay lầm lỗi, nhưng đứng trước mặt ta hôm nay là một con người mới, một tâm hồn đã lành lặn, một cơ chế tâm thức đã chuyển hóa, thì lời phán xét kia không còn giá trị đúng đắn nữa. Dù ta cố tình không nhìn ra và không chấp nhận thì sự thật vẫn là như thế. Càng cố chấp vào thành kiến hay định kiến cũ kỹ của mình thì ta càng tụt lại phía sau của đời sống. Ta sẽ không nắm bắt được giá trị mầu nhiệm của sự sống.

Vì đời sống còn chìm trong vô tâm, nên ta thường không để ý đến thái độ của mình khi nhìn về một đối tượng hay một vấn đề nào đó. Mỗi khi đưa ra lời nhận xét, ta luôn kèm theo thái độ thích hay không thích của mình. Khi có một người hỏi ta về thông tin của người kia, nhìn vào ánh mắt tin tưởng của họ và thái độ có sẵn của ta về người kia, nên ta không kiềm chế nổi cảm xúc muốn đưa ra lời nhận xét và cả sự phán xét của mình. Nếu thích thì ta sẽ ca tụng hết lời, còn không thích thì ta sẽ chê bai không thương tiếc, khiến cho người nghe có cảm tưởng như những điều ấy hoàn toàn là sự thật. Đáng lẽ, ta hãy để

họ cảm nhận trực tiếp đối tượng mà họ muốn biết. Dù với lý do đặc biệt nào đó mà ta cần phải cung cấp thông tin về người kia thì ta cũng phải khách quan đưa ra những điều thật sự cần thiết và đúng đắn. Nhưng ta không quên kèm theo lời cẩn trọng khôn ngoan: "Đó là nhận xét của tôi, chưa chắc có đúng hay không". Nếu ta là một người có uy tín lớn thì mỗi lời nhận xét của ta cũng có thể khiến cho người khác mất hết niềm tin vào bản thân; một lời phán xét của ta cũng có thể thành bản án chung thân đẩy họ vào tuyệt lộ.

Câu chuyện thiếu phụ ở Nam Xương là một bài học rất lớn. Khi chàng Trương lên đường chinh chiến, nàng Thiết ở nhà chăm sóc đứa con thơ dại. Đêm đêm nàng dỗ con bằng cách chỉ bóng mình trên vách nhà phản chiếu từ ngọn đèn dầu mà bảo rằng: "Bố con đó!". Hơn một năm sau, từ chiến trận trở về, chàng Trương vô cùng đau khổ vì đứa bé không chịu nhận mình là bố. Nó nói: "Bố tối mới đến. Hễ mẹ ngồi bố cũng ngồi, mẹ đi bố cũng đi theo sau". Chàng Trương vốn tính đa nghi, nay nghe con trẻ nói như thế liền vội tin ngay. Dù chòm xóm hết mực khuyên lơn, nhưng chàng Trương vẫn không nghe, khăng khăng phán quyết vợ mình đã phản bội. Nàng Thiết uất ức không biết giãi bày cùng ai nên đành nhảy xuống sông tự tử. Đêm về, chàng Trương lại dỗ con bên ngọn đèn dầu hiu hắt, đứa bé nhìn lên vách nhà và reo lên: "Bố đến kìa!". Chàng chợt bàng hoàng tỉnh ngộ.

Để đừng lặp lại lầm lỡ của chàng Trương thì xin đừng để sự tự ái hay chủ quan che khuất khả năng lắng nghe để tìm hiểu ngọn ngành trước khi ta buông lời phán quyết.

Có chắc không?

Trong các quầy thuốc ở các nước phương Tây thường có ghi câu: *"Ngay cả khi bạn đã chắc rồi, thì cũng xin kiểm tra lại một lần nữa"*. Một liều thuốc lầm lẫn có thể cướp đi mạng sống của con người trong tích tắc. Cho nên, ta phải hết sức cẩn thận và phải có ý thức trách nhiệm trước khi đưa ra lời phán xét có tính chất quyết định tương lai hay số phận của kẻ khác. Dù đã nghe, đã thấy, đã nắm bằng chứng trong tay rồi, thì ta cũng đừng vội tin chắc và phán quyết "như đinh đóng cột". Bởi có thể đó chỉ là "động tác giả" để họ thực hiện sứ mệnh cao cả nào đó, hay vì họ đã vượt thoát những khuôn khổ đặt để thông

thường mà vươn tới trình độ phi thường, nên ta không thể nào đoán biết được. Vì vậy, hãy đừng quên tự dặn lòng *"Có chắc không?"*, hay *"Thấy vậy chứ không phải vậy"* để ta tự cho mình thêm cơ hội khám phá, để ta vượt qua nhận thức và cảm xúc của chính mình trong hiện tại mà luôn sống được với sự thật. Bởi cảm xúc là phản ứng của yêu thương hay ghét bỏ, nó có thể làm lệch hướng mọi nhận xét để đưa tới lời phán xét đầy cảm tính. Nhưng tiếc thay, thường khi nhận thức được sáng tỏ trở lại thì đã quá muộn màng, vì thông tin và cảm xúc ấy đã được truyền tải đi khắp nơi.

Nhà khí tượng học Edward Norton Lorenz đã đưa ra lý thuyết về hiệu ứng cánh bướm: *"Một cái đập cánh của con bướm ở Brazil có thể tạo nên một cơn bão lớn ở Texas"*. Cái đập cánh của con bướm tuy rất nhỏ, nhưng nó đã tác động dây chuyền đến các động năng khác đáng kể hơn, nên có thể tạo ra hiệu ứng rất lớn. Theo nguyên tắc đó, dĩ nhiên, một cái đập cánh khác cũng có thể dập tắt lại nó. Không ai có thể ngờ rằng mọi hành vi của mình đều có thể tạo nên những hiệu ứng vĩ đại cho kẻ khác, và đáng sợ hơn là chính nó sẽ trả lại ta bằng một hiệu ứng lớn hơn gấp bội. Vì nó không những không biến mất khi đã xảy ra, mà sẵn sàng chờ đợi những lực khác có cùng tần số đưa tới để hình thành hiệu ứng khác. Không cần công nghệ thông tin, không cần những đối tượng khác biết hay không, chỉ cần năng lượng trong ta phát đi thì nó sẽ được truyền dẫn bởi những năng lượng có sẵn trong vũ trụ. Có khi hiệu ứng tức thì, cũng có khi đến thế hệ con cháu của ta mới hoàn tất hiệu ứng. Nếu ta đã vô cớ đem đến cho người kia khối cảm xúc xấu khổng lồ qua sự phẫn nộ và khinh miệt sai lầm của đại chúng, thì ta sẽ phải đón nhận lại "khoản nợ" ấy cộng thêm "phần lãi" do vũ trụ gửi thêm cũng là lẽ đương nhiên.

Cho nên, nếu không được sự đồng thuận cùng chịu trách nhiệm của đại chúng, hay không xuất phát từ tấm lòng tốt muốn giúp đỡ thì ta đừng bao giờ buông ra năng lượng phán xét, dù trực tiếp hay gián tiếp. Nó vừa làm tổn hại đến kẻ khác, mà cũng vừa hủy diệt mầm sống trong chính ta. Còn khi ta chỉ mới nghi ngờ, chưa nghe chính đối phương xác nhận, thì hãy nên khẩn trương tìm hiểu sự thật bằng cái tâm không thành kiến để mau chóng giải tỏa năng lượng nghi ngờ ấy. Vì nghi ngờ và phán xét là đôi bạn rất thân. Hễ nghi ngờ đã xuất hiện thì phán xét cũng sẽ dễ dàng xuất hiện theo. Tuy vậy, lắng nghe và ái ngữ là hai bảo bối cũng nằm ngay trong ta. Nó có thể giúp ta chặn đứng sự hình thành thái độ phán xét và hóa giải luôn những bóng tối nghi ngờ.

Một lần, đức Khổng Tử đang nằm đọc sách, bất ngờ đưa mắt xuống bếp thấy Nhan Hồi lấy đũa xới cơm cho vào tay, nắm lại từng nắm nhỏ rồi đưa lên miệng. Đức Khổng Tử thở dài mà than rằng: "Chao ôi! Học trò thân tín nhất của ta mà lại ăn vụng thầy, vụng bạn, đốn mạt đến thế này ư?". Khi các học trò quây quần lại chuẩn bị dùng cơm, đức Khổng Tử nói rằng: "Các con ơi! Chúng ta đi từ Lỗ sang Tề đường xa vạn dặm, thầy rất mừng vì trong hoàn cảnh loạn lạc đói khổ như thế này mà các con vẫn giữ được tấm lòng trong sạch, một dạ theo thầy và thương yêu đùm bọc lẫn nhau. Hôm nay thầy trò chúng ta may mắn có được bữa cơm, thầy chạnh lòng nhớ đến quê hương, nhớ ơn cha mẹ thầy. Cho nên thầy muốn xới một bát cơm để cúng cha mẹ thầy, các con bảo có nên chăng?". Các học trò đều chắp tay thưa: "Dạ thưa thầy, nên ạ!". Chỉ riêng Nhan Hồi vẫn đứng im.

Đức Khổng Tử lại nói: "Nhưng không biết nồi cơm này có sạch hay không?". Các học trò không rõ ý thầy nên ngơ ngác nhìn nhau. Lúc bấy giờ Nhan Hồi liền chắp tay thưa: "Dạ thưa thầy, nồi cơm này không được sạch. Vì khi con mở vung ra xem thử cơm đã chín đều chưa, chẳng may một cơn gió tràn vào, bồ hóng và bụi trên nhà rơi xuống làm bẩn cả nồi cơm. Con đã nhanh tay đậy vung lại nhưng không kịp. Sau đó con đã xới lớp cơm bẩn ra, định vứt đi. Nhưng con lại nghĩ cơm thì ít mà anh em lại đông, nếu bỏ lớp cơm bẩn này thì sẽ mất một phần ăn, anh em hẳn phải ăn ít lại. Vì thế cho nên con đã mạn phép thầy và tất cả anh em ăn trước phần cơm bẩn ấy, còn phần cơm sạch để dâng thầy và tất cả anh em. Như vậy là hôm nay con đã ăn cơm rồi, bây giờ con xin phép chỉ ăn phần rau thôi. Và thưa thầy, nồi cơm đã ăn trước thì không nên cúng nữa ạ!".

Nghe Nhan Hồi nói xong, đức Khổng Tử ngửa mặt lên trời mà than rằng: "Chao ôi, thế ra trên đời này có những việc chính mắt mình trông thấy rành rành mà vẫn không hiểu đúng sự thật. Chao ôi! Suýt chút nữa là Khổng Tử này trở thành kẻ hồ đồ mất rồi!".

Phán xét dù đúng đắn đến đâu thì nó cũng là lưỡi gươm sòng phẳng cắt đứt tình thâm, tạo thêm sự cách biệt giữa mọi cá thể trong cùng bản thể. Cho nên, ta hãy cố gắng thực tập cho mình thói quen nhận diện đơn thuần - nhìn thực tại như chính nó đang là - để buông bỏ bớt những nhận xét phân biệt không cần thiết. Hãy thay thế thói quen phán xét bằng những lời góp ý chân thành để ta luôn tạo cho nhau cơ hội được hoàn thiện hơn.

Tâm ý đã mệt nhoài
Thương ghét mãi chưa nguôi
Dừng nói năng phân biệt
Ta tìm về ta thôi.
Ái ngữ thật nhiệm mầu
Tiếp năng lượng cho nhau
Như cam lồ tịnh thủy
Xoa dịu những niềm đau.



Ái Ngữ

Một lời nói đẹp, chân thành, có tính chất xây dựng niềm tin yêu chính là đóa hoa thơm ngát trong khu vườn văn minh của nhân loại.

Tiếp năng lượng cho nhau

Người xưa thường hay nhắc nhở*: "Lời nói không mất tiền mua/ Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau"*. Ta vốn có sẵn một thứ tài sản rất quý báu, có thể làm cho những người sống bên cạnh an vui và hạnh phúc mà không phải tốn kém tiền bạc hay công sức, đó là lời nói dễ thương - ái ngữ. Đúng là bản chất của ngôn từ không thể nào diễn đạt hết những điều sâu sắc của tình cảm hay sự vô cùng của chân lý, nhưng nó thật sự cần thiết để tiếp sức cho nhau trong những lúc khó khăn. Những lời nói nhẹ nhàng và ấm áp được phát ra từ cõi lòng bình yên và thái độ kính trọng, không những tạo nên cảm giác dễ chịu, mà còn có thể xoa dịu và nâng đỡ người nghe rất nhiều. Khi ta biểu đạt ra ngoài bằng hành động hay lời nói phù hợp với những gì đang xảy ra trong tâm thì năng lượng của nó sẽ được khuếch đại lên gấp nhiều lần. Do đó một lời nói chân thành, truyền tải được năng lượng an lành, đích thực là liều thuốc bổ giúp nhau mau chóng hồi phục sức khỏe và tinh thần.

Do mải mê với những quyền lợi riêng tư nên đã từ lâu rồi ta đã bỏ quên thói quen khen tặng nhau. Đôi khi ta lại sợ mở lời khen thì họ sẽ đánh giá trình độ ta chỉ mới đạt tới mức ấy nên ta đã không đòi hỏi họ nữa, hoặc sợ họ sẽ khinh lờn khi thấy ta có vẻ bằng lòng về họ. Nhưng thực tế thì ai cũng mong muốn được người khác công nhận và khen tặng một cách chân thành và đúng đắn về những gì họ đã cố gắng đạt được. Nhất là lời khen tặng của người mà họ thương yêu và tin tưởng. Dù họ chưa thật sự hoàn hảo, nhưng chính những lời nâng đỡ của ta sẽ giúp họ có thêm tự tin để đạt tới mức hoàn hảo. Khen ngợi ưu điểm người khác một cách thật lòng, vô điều kiện, là chứng tỏ ta đã vượt qua được sự tự mãn và thành kiến của ta về người ấy. Ta đã thấy và xác nhận giá trị đích thực của họ.

Nên nhớ, cái đẹp (mỹ) phải được sinh ra từ cái thật (chân) và tốt

lành (thiện) thì mới là cái đẹp đích thực. Khi ta cố gắng làm cho người kia vui lòng bằng những lời trau chuốt bóng bẩy mà lòng ta không hề nghĩ và muốn nói như thế, tuy nó tạo nên những cảm xúc dễ chịu trong nhất thời, nhưng vô tình ta lại phủ lên nhau những bức màn ngăn cách. Ta thấy có nhiều người luyện tập cách nói năng cực kỳ khéo léo, hấp dẫn. Dường như lúc nào trên môi họ cũng có sẵn "hũ mật" nên rất dễ khiến người khác xiêu lòng khi bị họ thuyết phục. Thậm chí, khi họ không hài lòng về ta hoặc không thích ta mà ta cũng không tài nào đoán biết được. Đó cũng là cách trang điểm cho cái tôi, dùng cảm xúc tốt này trao đổi với cảm xúc tốt khác. Chỉ có những kẻ thiếu tinh tế và thiếu tự tin mới bị sập vào cái bẫy ấy. Trong khi bản chất của ái ngữ thì phải có tính xây dựng niềm tin yêu cho nhau.

Có nhiều người chỉ thích sống với cái thật chứ không chú trọng cái đẹp. Họ cho rằng sống đẹp mà không thật thì đó là hành động lừa đảo khôn ngoan nhất. Vì thế họ nói năng rất bộc trực để thể hiện rõ ràng điều mình muốn nói, dù có khi làm nát lòng kẻ khác. Đúng là sự thật là điều quý giá nhất trên đời. Nếu phải chọn lựa giữa cái đẹp và cái thật thì người có hiểu biết dĩ nhiên sẽ chọn cái thật. Nhưng thực tế không phải lúc nào cũng lý tưởng như ta nghĩ. Nếu ta sống một mình thì không nói gì. Đằng này đối tượng thương yêu sống bên cạnh ta chưa đủ giỏi hoặc đang rất yếu ớt, mà nếu lúc nào ta cũng bắt họ phải chấp nhận những cảm giác cực kỳ khó chịu chỉ vì đó là cái thật thì họ sẽ rất bất mãn. Vì vậy, chỉ có lời nói chân thật thôi thì ta sẽ không đủ sức để nâng đỡ hay dẫn dắt kẻ khác.

Tuyệt vời nhất vẫn là sự kết hợp hài hòa giữa cái đẹp và cái thật. Như trong trường hợp nếu để người kia biết được sự thật có thể khiến họ ngã quỵ ngay lập tức thì bắt buộc ta phải dùng lời khéo léo để che giấu bớt. Không làm được như thế là ta thiếu trách nhiệm, ta có lỗi lớn. Tất nhiên, ta cũng không quên tìm cách trả lại sự thật khi họ đã thật sự đủ sức tiếp nhận. Có nhiều người không có khả năng sử dụng lời nói đẹp, mỗi khi họ lên tiếng là người khác cảm thấy rất nặng nề và mệt mỏi. Thế nhưng, họ lại rất tự hào vì cho rằng mình đang sống thật. Cái thật chỉ để phục vụ cho sự ích kỷ, không hề có ý thức tôn trọng hay chẳng giúp đỡ được gì cho kẻ khác thì đó không phải là cái thật của chân lý.

Ái ngữ còn là lời nói rất cẩn trọng khi nhận xét. Dù biết khả năng của người kia chưa đạt hay họ đã hành động sai trái, thì ta cũng không được tự cho mình cái quyền chê trách tùy tiện. Một câu tuyên

bố lạnh lùng như: "Đừng nói nữa. Đi chết đi", hay thẳng thắn nhận xét: "Chẳng ra gì cả", hay một lời phán xét: "Đồ vô tích sự", hoặc một tiếng hằn học: "Không" để từ chối lời thỉnh cầu đều có thể khiến người kia tổn thương hoặc đẩy họ xuống vực thẳm. Tuy ta không có ác ý, nhưng trong nhất thời vì thất vọng hay tự ái nên ta đã buông ra cảm xúc rất độc hại. Nên nhớ lời nói luôn nằm sẵn trên môi, chỉ cần một kích động nhẹ của ngoại cảnh thì nó sẽ thay mặt cảm xúc nhảy vọt ra ngoài. Dù ta nhân danh bất kỳ điều gì đi chăng nữa thì lời nói cũng đủ thể hiện rõ trình độ hiểu biết và đạo đức của ta. Thế nên, lời nói cũng chính là kẻ vạch trần điểm yếu của ta một cách bất ngờ nhất.

Những lời nói gây nát lòng người khác thường xuất phát từ cảm xúc nóng giận nhất thời, như một loại phản ứng tự vệ dễ dàng và hữu hiệu. Nhưng khi bình tĩnh lại, ta vẫn luôn cảm thấy hối tiếc, nhất là khi biết được ta đã trách lầm người khác. Tiếc thay, người kia đã tin tất cả những lời ấy xuất phát từ suy nghĩ thật của ta, nên họ đã chấp chặt trong lòng. Dù sự hối lỗi chân thành của ta có khiến họ cảm động và chấp nhận bỏ qua, nhưng sự thật là họ không dễ dàng quên được. Nó vẫn còn in khắc sâu đậm trong tâm. Đúng là ngôn từ ấy không phải là tất cả con người ta, nhưng nói không phải là của ta thì cũng không đúng. Ta phải chịu trách nhiệm cho tất cả những gì mình đã tạo ra, dù chỉ là một lời nói.

Lắng nghe lời mình nói

Nếu thấy cách nói năng của ta còn quá vụng về, mỗi lần nói ra chỉ gây thêm sự hiểu lầm hay tổn thương kẻ khác, thì ta hãy nên thực tập im lặng một thời gian để nhìn lại mình. Ta cũng nên báo cho những người thân sống bên cạnh được biết, để họ khỏi thắc mắc và bảo vệ không gian thật yên tĩnh trong suốt thời gian ta không thể dùng lời nói để giao tiếp. Nếu cần, ta cũng nên dán bốn chữ "thực tập im lặng" trên áo để không bị người khác vô tình quấy nhiễu. Ta cũng nên tắt điện thoại, không chat trên internet và rời xa bất cứ phương tiện nào khiến ta dễ phản ứng nói năng hay suy tư vọng động. Trong trường hợp quá cần thiết, ta chỉ nên viết xuống tờ giấy chứ đừng vội vàng mở lời. Bởi ta đã quyết tâm thực tập im lặng tuyệt đối trong suốt ba ngày hay một tuần lễ để nhìn lại và sửa đổi cảm xúc ham thích nói năng, những ngôn từ thường sử dụng và cả thái độ ứng xử của ta trước nay. Trong suốt thời gian thực tập, ta cần phải bớt lại công việc để có

nhiều cơ hội đối diện với tâm mình và quan sát chúng sâu sắc hơn. Nếu không khéo, vô tình ta lại dùng công việc để giết bớt khoảng thời gian thực tập im lặng thì ta sẽ làm sai lệch mục đích.

Trong khi làm việc gì ta cũng nên cố gắng làm chậm rãi hơn bình thường một chút, để quan sát thái độ của ta đang phản ánh lên công việc ấy. Ta nên tập mỉm cười mỗi khi nhìn thấy được những cảm xúc đi ngang qua, hay những ý niệm phát sinh trong tâm tưởng, kể cả khi chúng thúc giục ta nói năng hay hành động. Ta cần có một cuốn nhật ký để ghi lại tất cả những chuỗi phản ứng đó. Nhất là khi ta muốn lên tiếng để phản ánh về điều gì, dù đó là những ý nghĩ đen tối xuất hiện từ những ngõ ngách sâu kín. Khi có chút năng lượng quan sát, ta nên nhìn vào thói quen tự mãn hay độc tài của mình. Vì những phiền não đó thường là nguyên nhân chính khiến ta không thể nói năng dễ thương. Tuy không có ai làm đối tác, nhưng nếu quan sát tinh tế ta cũng sẽ nhận ra những phiền não ấy khi gặp phải những điều bất như ý nho nhỏ do chính ta gây ra. Hãy chấp nhận và thấu hiểu chúng.

Nếu thực tập nghiêm túc và đúng đắn, ta sẽ thấu hiểu về mình rất nhiều trong những ngày im lặng như thế. Ta sẽ không khỏi giật mình nhận ra từ bấy lâu nay ta chỉ chạy theo đối tượng bên ngoài, nên không hề biết trong tâm đã hình thành những nhận thức và thói quen rất đáng sợ. Ta từng cho rằng mình chưa hề khinh thường ai, nhưng ta không biết tại sao mình lại thiếu kính trọng khi nói chuyện với những kẻ yếu kém hơn mình. Cũng như ta luôn nghĩ mình đâu có căm ghét người ấy, nhưng ta vẫn không hiểu tại sao mình lại không thể sử dụng lời nói nhẹ nhàng với họ như khi trao đổi với bạn bè hay khách hàng. Nhờ dừng lại và nhìn sâu, ta mới phát hiện ra ta đã từng thấy mình quá quan trọng, tài giỏi và cống hiến nhiều, nên đã tự ban cho mình cái quyền nói năng tùy hứng mà không cần quan tâm đến cảm xúc của kẻ khác. Cũng vì sự ích kỷ nên ta đã không quyết tâm từ bỏ thói quen nói năng cộc cằn, thô lỗ, để đem tới năng lượng bình yên và tươi mát cho những người thân sống bên cạnh, dù họ đã khẩn thiết yêu cầu ta không biết bao lần.

Khi bắt đầu nói trở lại, ta nên giữ tốc độ chậm rãi để kịp nghe rõ từng câu chữ và quan sát được thái độ của mình. Thỉnh thoảng, cũng nên dừng lại để nhìn kỹ dòng cảm xúc và tâm ý nếu thấy mình đang nói tăng tốc. Thời gian đầu ta sẽ thấy hơi khó chịu. Vì trước nay ta chỉ quen nói tùy hứng, hoặc nói cho xong để đạt được mục đích, nên hầu như ta chỉ chú ý đến phản ứng của đối phương. Nhưng kiên nhẫn

luyện tập chừng vài tuần, ta sẽ thấy mình có những thay đổi rõ rệt. Ta sẽ cảm nhận giọng nói của mình rõ ràng, tròn đầy và chắc chắn hơn. Ta sẽ thấy tự tin và thoải mái hơn khi trò chuyện với những đối tượng có uy lực lớn. Điều không ngờ là các mối quan hệ của ta sẽ được cải thiện rất nhanh. Nhất là những người đang sống bên cạnh sẽ rất biết ơn và nể phục tinh thần trách nhiệm của ta.

Điều thú vị hơn nữa là ta bỗng nhận ra rằng, mỗi lời nói khi được đặt trong phạm vi quan sát hợp lý thì nó sẽ tạo nên sức mạnh rất lớn. Nó vừa có thể thu phục những năng lực bạo động, vừa có thể nâng đỡ những tâm hồn yếu đuối. Cho nên một lời nói đẹp, chân thành, có tính chất xây dựng niềm tin yêu chính là đóa hoa thơm ngát trong khu vườn văn minh của nhân loại. Và chỉ có những ai sống thường trực trong tỉnh thức mới sở hữu được nó.

Ái ngữ thật nhiệm mầu
Tiếp năng lượng cho nhau
Như cam lồ tịnh thủy
Xoa dịu những niềm đau.

Thành Kiến

Hãy nhìn đúng sự vật sự việc như chính nó đang biểu hiện, chứ đừng nhìn bằng tâm trạng hay kinh nghiệm mình đang có.

Bức tường ngăn cách

Ta hay có thói quen nhìn vào bất kỳ đối tượng hay tình huống nào đang xảy ra trong thực tại cũng bằng kinh nghiệm đã được tích lũy từ trong quá khứ. Có thể do một số kinh nghiệm cũ thích ứng phần nào với tình trạng hiện tại, nên ta thường rất dễ tin tưởng và tự hào về sự thông minh nhạy bén của mình mà không chịu khám phá hay xét nét cẩn thận. Quan sát kỹ và công tâm nhìn nhận, ta thấy cũng không ít lần mình đã tiên đoán sai và có những bước trượt rất đáng tiếc trong hành động. Bởi mọi sự vật sự việc trong vũ trụ vốn không ngừng vận động. Có khi nó biến chuyển nội dung bên trong nhưng cũng có khi nó thay đổi cả hình thức bên ngoài. Nó có thể hay hơn hoặc tệ hơn chứ không như vậy mãi.

Nhưng vì bị cuốn vào mãnh lực của cuộc sống, nên ta thường không có nhiều thiện chí để nhìn lên bất cứ đối tượng nào cũng bằng tâm thức mới. Sử dụng kinh nghiệm cũ có vẻ khỏe hơn và mau chóng giải quyết được vấn đề. Một phần cũng do bản năng tự vệ của con người chưa hoàn toàn thuần hóa, một phần vì bị kích động bởi sự cạnh tranh của xã hội. Nên khi phát hiện ra điều gì ảnh hưởng đến quyền lợi là ta có phản ứng bảo vệ ngay lập tức, bằng những tâm lý như: nổi giận, phán xét, nghi ngờ, độc tài, kỳ thị mà không chịu bình tâm quan sát và tìm hiểu rõ sự thể. Chính vì không có thói quen tách rời kinh nghiệm cũ khi quan sát thực tại, nên ta vẫn thường rơi vào nhận thức sai lầm và khổ đau.

Nếu trong quá khứ ta đã từng bị lừa dối hay phản bội thì vết thương ấy sẽ khắc ghi sâu đậm trong tâm. Cho nên bây giờ muốn đặt tình cảm vào người mới thì ta bỗng thấy rất hoang mang, lo sợ. Đó là một lỗi lầm của cơ chế tâm lý, vì người mà ta đang tiếp xúc hoàn toàn khác biệt với người cũ. Nhưng ta lại không đủ sức vượt qua bản năng tự vệ của mình. Ta đã cố nhiều lần nhìn người ấy như chính họ đang

biểu hiện, nhiều lần đã tự nhắc nhở rằng người này không phải là người trước. Rồi cuối cùng ta cũng vẫn thất bại. Dĩ nhiên, vết thương lòng khó mà quên được. Nhưng thay vì cho đôi bên cơ hội vừa đủ để tìm hiểu và tin tưởng nhau hơn, thì ta lại mang tâm thức nghi ngờ sự lừa dối hay phản bội ấy trong suốt cuộc hành trình chung bước. Bức tường ngăn che ấy chính là *thành kiến*.

Thành kiến chỉ đơn thuần là thái độ bám víu vào kinh nghiệm cũ để áp đặt lên thực tại, nên có thành kiến tốt và thành kiến xấu. Nói dễ hiểu là ta thường đeo mắt kính màu hồng và mắt kính màu đen khi nhìn người, nhìn đời. Nếu ta đã từng biết người kia rất dễ thương qua tiếp xúc hay dựa vào thông tin từ người khác, thì khi gặp họ ta sẽ có thiện cảm và hết lòng với họ ngay mà không cần phải quan sát hay khám phá gì thêm nữa. Ta đang đeo mắt kính màu hồng nên thấy họ nói cái gì cũng hay, làm cái gì cũng tuyệt. Bây giờ phương tiện truyền thông và quảng cáo tác động đến tâm thức con người rất mạnh mẽ, nên chỉ cần một vài bài báo ca ngợi hết lời về nhân vật nào đó thì lập tức trong ta nảy sinh cảm tình ngay. Sau này có cơ hội tiếp xúc ta sẽ dễ dàng bỏ qua các bước quan sát và thận trọng căn bản. Trường hợp biết người kia là một kẻ xấu, dù thông tin ấy chưa có gì đảm bảo là chính xác, nhưng ta vẫn muốn đeo mắt kính màu đen trước cho chắc ăn. Dù người kia cố gắng bao nhiêu đi nữa ta cũng không hề để mắt tới, hoặc cứ phòng thủ và tìm mọi lý do để không chấp nhận. Thái độ ấy lâu dần sẽ hình thành thói quen, khiến ta không còn nhớ là mình đang đeo chiếc kính màu đen. Từ đó, nhìn đâu ta cũng thấy một màu tăm tối, không còn thấy ai dễ thương và tốt bụng nữa. Đó chính là lúc ta đã đánh mất con mắt trong trẻo mà tạo hóa đã ban tặng cho mỗi người. Không có con mắt ấy, tầm nhìn của ta sẽ thu hẹp lại. Ta sẽ tự biến mình thành kẻ u uất, lạnh lùng và bế tắc.

Giữ gìn con mắt trong

Con người ngày càng hiện đại thì càng bị lệ thuộc vào kỹ thuật điện tử. Có lẽ vì thế mà đời sống của con người ngày càng trở nên hời hợt và cứng nhắc. Cái gì lưu trữ vào não bộ thì không dễ gì lấy ra. Đó là lối sống nhút nhát và tụt hậu, không can đảm mở lòng ra để cập nhật thông tin mới mẻ từ đối phương. Lẽ dĩ nhiên, có những kinh nghiệm rất hữu dụng. Nó giúp ta giải quyết được những vấn đề thích ứng một cách nhanh chóng mà không cần phải tốn công khám phá.

Nhất là xã hội bây giờ có quá nhiều chiêu thức tinh xảo khiến ta không dễ dàng nhận ra thật giả thì ta càng phải sử dụng kinh nghiệm thành công. Nhưng dù sự đề phòng ấy có hiệu quả thế nào thì nó cũng để lại trong ta thói quen dễ dàng nghi ngờ kẻ khác. Hơn nữa, kinh nghiệm cũ dù hay ho tới đâu cũng không thể nào diễn đạt hết thực tại. Cho nên, người xưa hay nhắc nhở: *"Thấy sao để vậy"* - nhìn đúng sự vật sự việc như chính nó đang biểu hiện, chứ đừng nhìn bằng tâm trạng hay kinh nghiệm mình đang có. Nhìn nhau bằng con mắt ấy ta sẽ thấy dễ chịu và gần gũi hơn.

Ta đừng quên rằng bản chất của vạn sự vạn vật là vô thường, do đó con người cũng vô thường mà kinh nghiệm cũng vô thường. Tuy người kia đã từng có nhiều vụng về lầm lỡ, nhưng bây giờ có thể họ đã thay đổi rất nhiều rồi. Ta hãy cho họ có một cơ hội được sống với con người mới trước ta và ta hãy tự cho mình một cơ hội sống bằng tâm thức mới trước họ. Khó khăn nhất là đối với những người thân sống bên cạnh. Bởi ta thường không hết lòng quan sát những đối tượng mà ta nghĩ rằng mình đã biết rất rõ về họ. Cũng như người mẹ luôn thấy con mình còn khờ dại, nên sự quan tâm và niềm mong muốn luôn dựa trên kinh nghiệm cũ. Vô tình người mẹ đã giới hạn cơ hội trưởng thành của đứa con. Còn người vợ lúc nào cũng cho rằng mình đã hiểu chồng hết rồi, chỉ cần nhìn sơ qua là biết ngay, nên chẳng cần lắng nghe và quan sát thêm nữa. Người vợ không biết rằng làm như thế là đã cô lập cảm hứng sáng tạo và ý chí chuyển hóa của người chồng. Sống với những người mà họ không biết ghi nhận những chuyển biến của ta, không thấy được những ước mơ hay những khó khăn bế tắc trong ta để kịp thời nâng đỡ và chia sẻ, thì đời sống ấy vô vị biết chừng nào. Có lẽ vì thế mà mỗi khi gặp một người mới lạ thì ta cứ muốn duy trì mãi giây phút được quan sát nhau bằng cảm nhận thuần khiết ban đầu.

Vậy nên, mỗi ngày ta hãy cố gắng luyện tập ngồi xuống thật yên để thanh lọc lại kinh nghiệm của mình vừa mới tích lũy. Nếu kinh nghiệm đó không nuôi dưỡng khả năng hiểu biết và thương yêu thì ta không nên để nó chiếm quá nhiều dung lượng tâm thức. Hãy quan sát kỹ và loại trừ chúng đi. Những kinh nghiệm nào chỉ tồn tại như một thói quen ngẫu nhiên trong vô thức mà ta đã lưu trữ, hãy đem nó ra phân tích và buông bỏ từ từ. Mỗi khi tiếp xúc với bất kỳ đối tượng nào, ta cũng nên nhìn vào thái độ của mình để xem mình có đeo mắt kính màu hồng thiện cảm hay mắt kính màu đen ác cảm hay không. Nếu có, hãy sớm tìm cách dừng lại cuộc tiếp xúc đó mà trở về chỉnh

đốn lại tâm lý của mình. Cũng như khi mưa xuống mà mặt đất không bị tấm nylon hay bất kỳ vật nào che phủ, thì nước mưa mới có thể thấm sâu vào lòng đất để nuôi dưỡng rễ cây hay những hạt mầm. Bằng lối sống tỉnh thức như thế, ta sẽ luôn có cơ hội nâng cao nhận thức, mở rộng tầm nhìn, không để nó bị chai cứng hay xói mòn chỉ vì những quyền lợi ích kỷ nhỏ nhen.

Khi một ý niệm cũ chết đi để nhường chỗ một ý niệm mới được sinh ra, đó chính là sự tái sinh - kiếp sống mới của ta. Cái cũ tuy quen thuộc nhưng lại nghèo nàn; cái mới tuy không dễ chịu ngay nhưng lại giúp ta có cái nhìn rộng mở và gần gũi hơn với cuộc sống. Vậy ta còn chần chờ gì nữa mà không chịu khai tử những ý niệm hay những kinh nghiệm cũ kỹ vốn chỉ để bảo vệ cảm xúc cạn cợt của bản ngã. Như thế, ta sẽ tạo ra không gian rộng lớn đến vô cùng - nơi gặp gỡ của những tâm hồn tràn đầy hiểu biết và tình thương.

Nhìn bằng mắt trong suốt
Không vướng kinh nghiệm xưa
Mở lòng thêm hiểu biết
Như đất gặp cơn mưa.

Làm Mới

Chỉ có giữ cho tâm mình luôn trong sáng và bình yên mới giúp ta hạnh phúc và đem lại hạnh phúc cho người khác.

Làm mới lại vườn tâm

Tâm ta cũng giống như một khu vườn. Nếu ta không chăm sóc thì dây leo cỏ dại sẽ mọc đầy. Chúng sẽ hút hết những khoáng chất bổ dưỡng, khiến cho những loại cây quý bị cằn cỗi mà không thể cho ra hoa thơm trái ngọt. Vì mải mê chạy theo những đối tượng hấp dẫn bên ngoài nên ta đã bỏ bê tâm hồn mình, khiến nó xuống cấp trầm trọng mà không hề hay biết. Lúc nào ta cũng đi đứng vội vàng, nói năng hấp tấp, dễ dàng bực tức khi không vừa ý, sẵn sàng buông ra lời nhận xét tiêu cực và cố chấp, mỗi khi được góp ý là tự ái và bỏ đi ngay. Một năm nhìn lại ta thấy mình được gì, mất gì? Những cái được có phải là giá trị hạnh phúc đích thực không? Những cái mất có phải là những phẩm chất quý giá tạo nên một con người có hiểu biết và thương yêu không? Có phải ta đã từng cảm thấy đời sống của mình ngày càng trở nên vô vị, những người thân không còn là nguồn cảm hứng để ta phấn đấu nữa không? Không chia sẻ được với ai, ta lại thu mình vào vỏ bọc của sự cô đơn, rồi trách đời trách người. Đó là hậu quả tất yếu của lối sống "bỏ hình bắt bóng".

Trong Truyện Kiều, cụ Nguyễn Du đã từng nhắc: *"Vội về sửa chốn vườn hoa"*, hay *"Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài"*. Ta đừng hy vọng hay trông cậy vào ai khác sẽ chăm sóc tâm hồn mình, vì ta chính là chủ nhân của khu vườn ấy. Dù ta có bao nhiêu dự án hấp dẫn hứa hẹn đem về thật nhiều vật chất hay danh dự, thì ta cũng phải ưu tiên hàng đầu cho việc chăm sóc tâm hồn mình. Vì nếu tâm ta bất an, còn đầy dẫy cáu bẩn phiền não, thì ta cũng chẳng cảm nhận được điều gì là hạnh phúc cả. Thật lòng mà nói, đôi khi ta cũng biết tâm mình đang vướng vào những bế tắc nhưng ta lại không đủ can đảm để đối diện. Kiếm tiền hay tạo sự nể trọng trong mắt người khác có khi còn dễ hơn là chuyển hóa những cố tật phiền não đã hình thành lâu đời

trong tâm mình. Vì vậy, việc chăm sóc vườn tâm rất cần có sự nâng đỡ của những người thân yêu đang sống bên cạnh. Nếu những khó khăn ấy là vấn đề của cả đôi bên thì ta hãy rủ nhau mau mau trở về làm mới lại vườn tâm.

Phương pháp làm mới

Làm mới là cơ hội nhìn lại và tháo gỡ những khúc mắc mà ta hoặc người kia đã lầm lỡ gây ra trong quá khứ. Làm mới có khác với đổi mới là ta không cần phải bỏ hết những cái cũ hay con người cũ, để đi tìm những cái mới hay con người mới. Làm mới là khơi dậy cái hay cái đẹp trong một đối tượng, hay một liên hệ đang bị năng lượng xấu che phủ. Điều kiện tiên quyết của phương pháp này là phải có lòng thành khẩn và ý chí muốn thực tập để thay đổi tình trạng. Trước khi làm mới, ta phải hẹn trước bằng cách mời trực tiếp, hoặc gửi một thiệp báo tin. Nếu thấy tình trạng của hai bên khá căng thẳng thì có thể mời thêm một người nữa mà cả hai đều thương kính và tin cậy. Đừng mời những người chỉ đứng về phe ta để sẵn sàng bênh vực cho ta thì chỉ gây thêm hiểu lầm và đổ vỡ. Tùy trường hợp mà ta cũng nên thực tập làm mới trước cả gia đình hay đoàn thể, để cần có thêm sự soi sáng từ những cái nhìn khách quan, dù những người ấy có tuổi tác hay chức phận nhỏ hơn mình. Như thế buổi làm mới sẽ dễ dàng đạt tới cái thật và hiệu quả hơn. Buổi làm mới nên diễn ra trong không khí thật thoải mái dễ chịu, vì vậy phải được báo trước vài ngày để hai bên chuẩn bị cho thật tốt phần có mặt một cách trọn vẹn của mình. Thế nhưng, nếu thấy năng lượng của ta hôm nay rất yếu, hay người kia vẫn chưa sẵn sàng lắng nghe thì hãy xin dời buổi làm mới sang hôm khác. Đừng nôn nóng giải quyết cho xong vấn đề mà vô tình rơi vào cái bẫy hình thức. Nó sẽ làm cho tình trạng tồi tệ thêm và khiến sau này cả hai đều không còn tin tưởng vào phương pháp làm mới nữa.

Ta cũng nên thiết kế buổi làm mới sao cho thật nhẹ nhàng, ấm cúng. Nên cắm một bình hoa thật xinh tươi, để tượng trưng cho ước mong kết quả sau khi làm mới cũng sẽ tươi mát và tràn đầy sức sống như những đóa hoa ấy. Có thể thắp thêm vài ngọn nến và chuẩn bị sẵn ít trà. Nên tắt ti vi, điện thoại và gác lại mọi lao xao bận rộn khác. Điều không bao giờ được quên là trong suốt quá trình làm mới, cả hai bên đều phải biết sử dụng một cách thuần thục nghệ thuật lắng nghe

và ái ngữ. Trường hợp có mời thêm người chứng minh và giúp đỡ cho buổi làm mới thì ta phải tôn trọng sự hướng dẫn của người ấy.

Sau đây là quá trình làm mới:

1- Tưới hoa: Trước tiên ta nên nhắc đến những điểm

tích cực và dễ thương của người mà ta muốn làm mới, để người kia cảm thấy mát dịu và có thêm lòng tin nơi bản thân mình. Bước này rất quan trọng. Nếu vì nóng vội, tự ái hay e ngại mà ta thực tập sơ sài hay bỏ qua thì người kia có thể nghĩ rằng ta chỉ đang giả bộ "dàn trận" để tấn công hay hạch tội họ. Vì thế thiện chí muốn lắng nghe của họ sẽ không còn mạnh mẽ nữa. Thí dụ:

"Em rất tự hào và hạnh phúc vì có được một người chồng như anh. Anh không chỉ tài giỏi trong công việc mà còn là một người đàn ông đích thực của gia đình. Em còn nhớ như in những ngày chúng ta mới cưới nhau. Cả hai đứa đều tay trắng nhưng chưa bao giờ anh để cho em sống trong tình trạng túng thiếu. Em muốn học thêm hay cần sắm sửa thứ gì thì anh cũng nhiệt tình ủng hộ, dù có khi anh phải chật vật với đồng lương ít ỏi của mình. Rồi khi có được cơ ngơi ổn định, con chúng ta ra đời, mẹ con em vẫn luôn sống trong sự bảo bọc hết lòng của anh. Nhìn đâu đâu trong căn nhà này em cũng đều thấy bàn tay cần mẫn của anh. Anh còn khiến gia đình em và bạn bè ngưỡng mộ vì sự thành đạt trong công việc của anh. Em không biết dùng lời lẽ nào để nói hết lòng biết ơn của em đối với anh."

2- Nhìn lại mình: Tự nhận tinh thần của ta đang xuống dốc vì có quá nhiều biến động trong thời gian qua. Ta đã để cho những căng thẳng, lo lắng, muộn phiền lấy đi rất nhiều năng lượng. Vì thế, lắm lúc ta cũng không kiểm soát hết những lời nói và hành động của mình, khiến cho người khác buồn lòng mà ta lại không hề hay biết. Thí dụ:

"Trước khi nói lên những khúc mắc trong lòng, em cũng xin tự nhìn lại bản thân mình. Quả thật là em đã có nhiều thay đổi trong cách hành xử hàng ngày của mình. Em đã thường gọi điện thăm dò và buông ra những lời hờn dỗi vô cớ trong những lúc anh rất bận rộn. Khi anh hỏi em có khó khăn gì cần chia sẻ không thì em lại gạt ngang mà không một lời giải thích. Vì giận anh hay bỏ bê bữa cơm gia đình, nên có khi em cũng muốn bỏ mặc anh vào những ngày cuối tuần. Em

kiếm cớ sang nhà ba mẹ để cho anh tự nấu nướng và lo lắng nhiều cho em. Đó là những sai sót của em. Em thật sự rất xấu hổ và xin lỗi anh."

3- Nói lên khúc mắc: Nói cho người kia biết về những nỗi đau đang đè nặng tâm ta, vì họ đã buông ra lời nói hay cử chỉ nào đó thiếu ý thức. Ta cũng nên nói thêm là do sự thực tập nuôi dưỡng tinh thần của ta chưa được vững chãi nên ta còn dễ bị giận hờn khống chế, mong người kia hãy giúp ta bằng cách đừng nói hay làm như thế nữa. Trong lúc nói, có thể vết thương trong ta bị chạm tới nên hạt giống giận hờn sẽ bị kích động. Hãy dừng lại lập tức. Ta cần phải giữ bình tĩnh để kiểm soát hết những lời chia sẻ của mình. Bởi ta chỉ muốn người kia thấu hiểu vấn đề ta muốn nêu ra mà không bị dội lại vì cảm xúc quá mạnh của ta. Làm như thế, người kia không những không trách ta mà còn rất an tâm và cảm phục vì thấy ta có ý thức trách nhiệm về những gì mình đang nói. Thí dụ:

"Thật sự em rất yêu thương và tin tưởng nơi anh. Nhưng vì cách hành xử của anh trong những ngày gần đây đã khiến cho niềm tin yêu trong em bị suy tổn. Điển hình như vào đầu tháng trước, vì bất hòa và tranh cãi nhau, nửa đêm anh lại đến ngủ nhờ ở nhà người bạn. Điều đó khiến gia đình anh nghĩ em lấn lướt chồng nên chê trách em với khắp họ tộc. Cách đây hai tuần, em gọi để hỏi ý kiến anh về việc học hành của con thì anh lại quát tháo ầm ĩ, không cho em giải thích tận tường rồi cúp ngang điện thoại. Đêm thứ bảy tuần rồi, anh lại mắng em thiếu trách nhiệm trước mặt bạn bè đồng nghiệp của anh chỉ vì em để con té ở cầu thang. Nhưng anh đâu có biết lúc ấy em bận túi bụi để lo bữa tiệc với đầy đủ thực đơn mà anh đã đưa ra, còn anh thì lại say sưa trò chuyện với bạn bè. Không hiểu vì vô tình hay cố ý mà anh đã làm cho em có cảm tưởng như là anh không còn yêu thương em nữa, vì trước kia anh đâu có đối xử với em như thế. Hãy giúp em bằng cách nói cho em biết nguyên do đi anh! Em rất cần anh nâng đỡ để cho em được ổn định trở lại."

4- Thực tập lắng nghe: Nếu đóng vai người đang được làm mới, ta phải đợi người kia chia sẻ xong xuôi thì mới được nói. Nếu thấy trong phần chia sẻ của người ấy có những điều hoàn toàn sai với sự thật, và ta đang có cảm xúc rất khó chịu hay tức giận thì hãy cố gắng đừng mở lời. Lập tức quay về thực tập chú tâm vào hơi thở, hoặc theo dõi cảm xúc của mình cho đến khi nào ta đã thật sự ổn định. Lỡ trong nhất thời ta vẫn chưa điều phục được cảm xúc thì xin

hẹn vào dịp khác ta sẽ giải thích tường tận. Song, ta vẫn ghi nhận tất cả những điều người kia nói và hứa sẽ nhìn kỹ lại những gì đã xảy ra. Bất cứ lúc nào ta thật sự thấy mình đã có những vụng về hoặc những lầm lỡ với họ thì phải lập tức gọi điện thoại, hoặc viết thư, nhưng tốt nhất là đến gặp trực tiếp người đó để xin lỗi. Hãy hứa với họ là ta sẽ hành xử một cách cẩn thận và sống sâu sắc hơn trong những ngày tới. Thí dụ:

"Anh rất biết ơn em đã nói ra hết những khó khăn em đã chịu đựng trong thời gian qua mà anh không hề hay biết. Nhưng anh rất mừng vì thấy lòng em giờ đây đã vơi đi phần nào phiền muộn, và anh cũng thấy yên tâm vì biết được những suy nghĩ của em về anh. Bởi đời sống của hai chúng ta từ lâu đã coi như là một, nên em khổ là anh cũng sẽ khổ. Anh hứa với em là anh sẽ nhìn kỹ lại những gì em vừa nêu ra. Nội trong ba ngày nữa anh sẽ có câu trả lời cho em. Nhưng có một điều anh tin chắc là tình cảm của anh dành cho em không hề suy giảm. Thật tội cho em đã khổ nhiều vì anh. Cho anh xin lỗi em nhé!"

Nếu mỗi tuần hay mỗi nửa tháng ta đều có một buổi làm vườn thì bất cứ loài cỏ dại nào ta cũng có thể nhổ được tận gốc. Quả thật, khi ta chấp nhận ngồi lại với nhau thì vấn đề dù nan giải đến đâu cũng sẽ tháo gỡ được. Nhờ thái độ thành khẩn của đối phương mà giúp ta thấy được những lo lắng, nghi ngờ của ta về họ là không chính xác. Bởi khi ta có cảm giác người kia không tôn trọng mình thì ta hay cho rằng họ đã không còn yêu thương mình nữa, quan hệ bây giờ chỉ là sự ràng buộc. Nút thắt của mọi vấn đề thường nằm ở chỗ đó. Nhưng nhờ phương pháp làm mới, ta mới thấu hiểu lòng thành của họ và tìm ra được nguyên nhân sâu xa nào khiến họ đã hành xử không dễ thương với ta như thế. Khi hiểu được gốc rễ nguồn cơn rồi, ta sẽ thấy họ đáng thương hơn là đáng trách. Bởi họ cũng là nạn nhân của những cố tật phiền não trong chính họ. Cũng nhờ phương pháp làm mới mà ta và người kia có cơ hội nhìn lại phẩm chất đời sống và thái độ hành xử với nhau. Từ đó, ta sẽ giúp nhau phát huy những năng lượng an lành mới.

Thật ra cũng chẳng có gì là mới mẻ cả. Khi đám mây phiền não u ám tan biến thì vầng trăng yêu thương sẽ hiện ra và tỏa sáng. Vầng trăng ấy chưa bao giờ bị khuyết tàn.

Bao vụng về lầm lỡ

Do nhận thức sai lầm
Xin quay về làm mới
Trăng cũ đợi vườn tâm.

Che Đậy

Khi tâm hồn không chân thật, thì ta không thể nào nắm bắt được tình thương và hạnh phúc chân thật.

Văn hóa che đậy

Khuynh hướng làm đẹp lòng nhau thường dễ khiến ta ngày một cách xa với sự thật. Những màn trình diễn luôn xảy ra trong những mối quan hệ sơ giao hay những lần gặp gỡ vội. Dĩ nhiên, khi ta ăn mặc tươm tất để tiếp khách, hay nói năng nhỏ nhẹ và khiêm tốn với bậc trên trước thì đó là cách biểu lộ thái độ biết tôn trọng kẻ khác. Ta gọi đó là văn hóa. Nhưng điều đó sẽ trở thành thứ "văn hóa che đậy" nếu ta chỉ nhắm tới mỗi mục đích là để được người ấy đánh giá cao hay có thêm thiện cảm với ta thôi. Cái quyền lợi ích kỷ được che đậy bởi hình thức tử tế thì chỉ có thể tạo nên vài cảm xúc thỏa mãn trong nhất thời. Nó chỉ có thể đáp ứng cho nhu cầu đổi chác chứ không thể thiết lập nên mối quan hệ tốt đẹp lâu bền. Bởi sống thật với nhau mới chính là thái độ tôn trọng nhau đích thực.

Cũng vì ta để cho đời sống của mình chìm vào sự hưởng thụ, nên ta thường không có nhiều thời gian để quan sát và thấu hiểu từng đối tượng khi tiếp xúc. Phần lớn do nhìn vào cách ăn mặc, cách hành xử hay cách phô bày kiến thức mà ta phỏng đoán phẩm chất của họ. Vì thế, chưa bao giờ con người chú trọng hình thức như bây giờ. Ra đường lúc nào ta cũng ăn mặc thật sang trọng và nở nụ cười thật tươi tắn để người khác nhìn vào nghĩ ta là kẻ thành đạt hay đang rất hạnh phúc, dù thực tế hoàn toàn trái ngược. Với ta, chỉ cần có người trầm trồ và ngưỡng mộ là ta đã cảm thấy vui lắm rồi. Vì ít ra ta cũng nhận được một cảm xúc tốt để thấy cuộc đời mình có giá trị hơn. Huống chi, nhờ những màn trình diễn ngoạn mục như thế mà ta có thể chinh phục được những nhân vật quan trọng để củng cố địa vị hay có thêm những mối quan hệ làm ăn. Cho nên, bây giờ rất khó phân biệt được đâu là thật đâu là giả. Vì ai cũng sắm cho mình những chiếc mặt nạ thật tinh vi để đối phó với nhau. Sự chân thành và thân thiện lại dễ bị kẻ khác nghi ngờ và phòng thủ.

Ngay cả với những người thân yêu, ta cũng không dừng lại sự đối phó. Vì luôn muốn có giá trị trong mắt họ nên ta phải cố gắng che đậy những yếu kém của mình. Có lần, nhạc sĩ Trịnh Công Sơn đã van xin: *"Biển sóng biển sóng đừng xô tôi/ Đừng cho tôi thấy hết tim người"* (Sóng về đâu). Thấy hết con người thật của nhau có thể ta sẽ không còn dám yêu nhau nữa. Nhưng đó chỉ là những phút đam mê, tình yêu đã lấn át tình thương, nên ta chỉ muốn đến với nhau để hưởng thụ những cái hay cái đẹp và tránh xa những cái không hay không đẹp. Với một tình yêu chân thật thì phải vượt ra khỏi cái nhìn hạn hẹp về những biểu hiện tạm thời để thấy được cái tổng thể của nhau. Càng hiểu rõ về nhau, ta càng biết cách hiến tặng và chia sớt cho nhau một cách đúng đắn. Cho nên, ngay từ buổi đầu quen biết đến khi gắn bó sâu đậm, ta phải sống thật với nhau để loại trừ những ảo tưởng về nhau, để giúp nhau xác định rõ ràng mục đích đến với nhau. Nhờ đó, ta không tập cho nhau thói quen hưởng thụ những cảm xúc quá tốt mà cả hai đều không đủ sức tạo ra mãi. Xưa nay có biết bao con thuyền tình vừa mới ra khơi là đã ngã đổ do vỡ mộng về nhau.

Cuộc sống đôi khi bắt buộc ta phải diễn. Không biết diễn là ngây thơ, là tự tuyên bố thất bại, vì xung quanh ta luôn có rất nhiều đối thủ cạnh tranh. Thế nhưng có những vai diễn kéo dài suốt nhiều năm tháng, khiến ta sống luôn trong vai diễn đó và quên mất con người thật của mình. Thật ra, không ai có quyền bắt buộc ta phải diễn cả, nếu ta không đặt hạnh phúc của mình quá nhiều vào điều kiện thuận lợi của hoàn cảnh, hoặc nếu ta không muốn đổi chác với những tiện nghi vật chất hay danh vị. Để rồi đến khi ta không còn sức lực tranh đấu, hay khi ta bàng hoàng sực tỉnh về những hạnh phúc mong manh mà mình đã cố công nắm bắt, thì ta mới tỉnh ngộ và khẩn thiết tìm lại con người thật của mình.

Nhiều người đã viết lên những bài thơ, những bài ca rất cảm động bày tỏ niềm khát khao được quay trở về khung trời tuổi thơ, để được hòa mình vào xóm làng vào thiên nhiên, để được gần gũi với người thân và bạn bè mà không nghi ngờ ai hay thù oán ai. Thậm chí, họ muốn được dại khờ dễ tin theo kẻ khác mà không cần phải khéo léo khôn ngoan. Ước mơ ấy tuy không phải là quá xa vời, nhưng có khi đó cũng chỉ là mơ ước. Bởi không phải ai cũng có đủ bản lĩnh để tìm thấy và sống với con người thật của mình. Vì họ sợ phải đương đầu trực tiếp với những cơn đau hành hạ của thói quen, và phải tập tành sống với những cảm giác mới như một đứa bé không biết so sánh, đòi hỏi. Đó thật sự là một cuộc chiến khốc liệt. Kẻ chiến thắng

phải có quyết tâm cao độ cùng với phương pháp chuyển hóa rất thực tiễn. Và điều kiện chính yếu là phải tách ly bớt "sân khấu cuộc đời".

Đắc nhân tâm

Nói "văn hóa che đậy" chỉ là cách nói của sự lạm dụng từ ngữ, là cách thể hiện thái độ mỉa mai chua chát cho lối sống tôn sùng hình thức và giả dối. Bởi vì văn hóa vốn là nếp sống làm cho con người đẹp hơn và tốt hơn. Mà nếu cái đẹp và cái tốt không đi chung với cái thật, như bộ ba không thể tách rời "chân - thiện - mỹ", thì đó chỉ là thứ trang sức hời hợt, giả tạm mà thôi. Nó chắc chắn không phải là con đường đưa tới hạnh phúc lâu bền.

Người xưa hay khuyên: *"Tốt khoe, xấu che",* là để nhắc nhở ta phải tôn trọng cảm xúc của đối phương. Dù ta đang giận dỗi người khác hoặc đang gặp khó khăn thì ta cũng phải biết ngăn những năng lượng xấu của mình. Ngoài ra, ta còn phải có trách nhiệm thể hiện năng lượng tốt với người đang đối diện. Đó là tuân theo quy luật cân bằng cảm xúc: Người kia đem tới cho ta một cảm xúc tốt thì ta phải trao tặng lại một cảm xúc tốt. Dù đối tượng tiếp xúc là người rất thân yêu, nhưng nếu ta thấy mình còn đủ sức để vượt qua khó khăn của bản thân thì hãy cố gắng tự gánh chịu để không gây phiền hà hay khổ lụy cho họ. Tất nhiên, nếu người ấy đang rất vững vàng thì ta vẫn có thể nhờ họ giúp đỡ, xin họ cho phép ta thể hiện toàn vẹn khối đau nhức của mình. Đó là sự khôn ngoan cần thiết.

Nhưng người xưa cũng khuyên: *"Tốt che, xấu khoe"*, là để nhắc nhở ta cố gắng thực tập đức khiêm tốn, không nên thể hiện tài năng vượt trội của mình để gây áp lực hay lấn lướt kẻ khác. Hoặc khi ta biết đối tượng kia có tính ưa chuộng hình thức bên ngoài và rất hay dựa dẫm vào kẻ khác, nên ta quyết tâm không tạo thêm cơ hội để khiến họ vướng mắc mà dung dưỡng những thói quen cạn cợt. Dám sử dụng đến phương cách này phải là người có bản lĩnh lớn, không ngại người khác đánh giá thấp hoặc khinh thường mình. Đó là vì ta không đặt đời sống của mình hết ở bên ngoài. Ta có một tinh thần vững chãi và luôn tin tưởng rằng những gì thuộc về của báu trong ta thì sẽ mãi tỏa sáng trên suốt lộ trình ta đi.

Thật ra, chủ trương của những bậc trải nghiệm cũng chỉ muốn

giúp ta luôn quay về đào luyện tâm tính và đem tới lợi ích thiết thực cho mọi người xung quanh. Vì vậy, việc che đậy hay sống thật đều không nhằm mục đích thỏa mãn cái tôi. Người trẻ bây giờ cũng tự cho mình là sống thật. Thế nhưng, họ lại đi tìm sự tự do bằng cách sống với bản năng thích gì làm nấy, bất kể hậu quả xảy ra cho bản thân hay gây phản cảm và phiền lụy cho kẻ khác. Họ rất hứng thú với việc khoe khoang trước công chúng về những gì họ cho là quý giá, dù những thứ ấy chỉ có tính kích động vào sự thèm khát, ganh tỵ và cả sự bực tức của mọi người. Những kẻ ấy thật đáng thương. Càng cố gắng chứng tỏ thì họ càng đánh mất bản thân. Bởi họ vẫn chưa biết đâu là giá trị chân thật của chính mình và cuộc sống.

Có lần, tôi cùng một bác sĩ trẻ đi bộ trên con đường tuyết đã đóng băng. Thỉnh thoảng tôi lại nhắc anh nên chú ý bước chân vì đường rất trơn, và lần nào anh ta cũng đáp lại: "Chuyện nhỏ!". Nhưng đi chưa được bao xa anh đã trượt chân ngã nhào. Khi tôi quay lại đưa tay định đỡ thì anh ta lại một mực từ chối. Phải mất năm phút sau anh ta mới đứng dậy nổi. Tôi hỏi có sao không thì anh ta ra vẻ tỉnh ráo, bảo không hề hấn chi cả. Đi được vài bước tôi quay lại kiểm tra, thấy một chân của anh ta đã bước khập khễnh. Tôi nói nửa đùa nửa thật: "Bác sĩ thì cũng phải té và đau chứ!". Mấy hôm sau tôi gọi điện hỏi thăm, anh ta có vẻ khó chịu và bảo rằng đã quên mất chuyện té hôm bữa kia rồi. Nhưng hai tuần sau đó, tôi lại hay tin anh phải nhập viện để phẫu thuật vì xương chân đã bị gãy. Khi tôi đến bệnh viện thăm, anh ta hơi ái ngại rồi cũng cố gắng phân bua: "Không sao cả, chỉ là tai nạn nhỏ thôi. Ai cũng phải bị tai nạn ít nhất một lần mà". Tôi mỉm cười bảo: "Tai nạn thì ai cũng bị, nhưng thái độ đón nhận tai nạn còn tùy thuộc vào hiểu biết của mỗi người". Ba tháng sau, anh ta mới viết cho tôi lá thư thú nhận rằng anh không có thói quen chấp nhận mình yếu đuối, càng không muốn bị người khác nghĩ là mình yếu đuối. Dù lắm lúc chính thói quen che đậy ấy đã khiến anh thất bại thảm hại. Nhưng tai nạn vừa qua đã giúp anh tỉnh ngộ ra nhiều, nên anh ta đã viết: "Dạ đúng vậy, bác sĩ thì cũng phải té và đau chứ ạ!".

Dặn lòng bỏ cuộc chơi

Một lần nào đó ta hãy thử rời xa phố thị ồn náo, tạm gác lại sau lưng những kế hoạch, dự án hay những trách nhiệm cần phải làm. Ta trở về tiếp xúc sâu sắc với thiên nhiên và với những gì đang hiện hữu

xung quanh. Nơi ấy, ta không cần phải mang bất cứ chiếc mặt nạ nào, không cần phải diễn bất cứ vai nào, không cần phải áp đặt mình nên làm như thế này hay như thế kia mới hay mới đẹp. Giây phút ấy, ta sẽ thấy lòng mình thật nhẹ nhàng như vừa trút xuống được ngàn cân, không gian quanh ta bỗng rộng lớn đến vô tận. Và ta sẽ không còn thấy có sự cách biệt lớn lao nào giữa cái tôi mà ta đã từng tự hào hãnh diện với vạn vật xung quanh. Con người của ta ngay lúc đó chính là chỉnh thể tuyệt vời nhất.

Con người có mặt trong trời đất này là để sống một đời sống thảnh thơi và hạnh phúc, để hiểu được chính thân phận mình và khám phá những bí ẩn của cuộc sống, để nương tựa và hòa điệu cùng nhau, chứ không phải để tranh chấp hơn thua với nhau. Nhưng vì nhận thức sai lầm, con người đã biến sự hưởng thụ thành mục đích cao nhất của cuộc đời. Từ đó ta đã xây dựng nên không biết bao nhiêu sân khấu và vô số vai diễn để cùng đưa nhau vào những tấn tuồng hạnh phúc hư ảo. Thậm chí, đến phút sắp lìa đời mà nhiều người vẫn chưa tìm thấy được giá trị chân thật. Họ vẫn cố dặn dò kẻ ở lại thay mình diễn tiếp.

Nhưng khoảng thời gian tìm thấy sự bình ổn trong tâm hồn nơi không gian tĩnh lặng như thế thường rất ngắn ngủi. Càng đối diện với chính mình, ta càng hoang mang đến hốt hoảng vì không thể nhận ra được trong những hiện tượng đang biểu hiện của tâm mình đâu là thật và đâu là do ta nhồi nặn ra. Thói quen uốn nắn, kiểu cách, che đậy, lẩn tránh vẫn đeo bám ta mãi, dù ta đang không có đối tượng nào để đối phó. Thật ra, chính ta mới là đối tượng đáng sợ nhất. Ta không dễ gì chấp nhận những bóng tối trong lòng là một phần của mình, nên lúc nào cũng ép buộc nó phải luôn luôn tốt đẹp. Không hiểu thấu tâm mình thì ta sẽ mãi tiếp tục làm nô lệ cho phiền não của chính mình. Quả thật, mỗi vai diễn đã đem lại cho ta khá nhiều sự thỏa mãn, nhưng nhìn kỹ lại thì đó chính là những lần ta đã tự đẩy mình vào những cơn mộng mị. Khi tâm hồn không chân thật thì ta không thể nào nắm bắt được tình thương và hạnh phúc chân thật. Đó là cái giá rất đắt mà ta phải trả cho những chuyến rong chơi đến mức đánh đổi cả cuộc đời ý nghĩa của mình.

Cuối cùng ta cũng nhận ra rằng chỉ có ta mới là kẻ chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình mà thôi. Khi nằm trên giường bệnh hay đối đầu với những thất bại chua cay, ta mới thấy hết sự ghẻ lạnh của sân khấu cuộc đời. Nhưng ta cũng không thể oán trách ai, vì chính ta đã

tự chọn lấy vai chính cho kịch bản đời mình. Cho nên, quay về buông bỏ những kỹ xảo che đậy để trả lại sự chân thật cho cuộc đời là nhu cầu rất thiết yếu, mà cũng là trách nhiệm của mỗi người. Dù trong nhất thời ta không thể nào ngăn chặn và chuyển hóa hết những thói quen lâu đời, nhưng ít ra ta thấy rõ từng lớp diễn xuất của mình. Lúc nào cảm thấy mệt mỏi hay thấy không cần thiết phải diễn nữa, ta hãy cố gắng trở về sống thật. Bắt đầu sống thật tức là ta bắt đầu từ bỏ những cảm xúc mê man, định vị được mình giữa đất trời, chính thức thiết lập lại mối quan hệ với vạn vật xung quanh. Chỉ với thái độ ấy, ta mới hy vọng bước lên con đường chuyển hóa thật sự để đạt tới sự tự do bền vững.

Tuy nhiên ta cũng phải cẩn thận vì phiền não vốn rất tinh vi và phức tạp. Đôi khi ta tưởng mình đang sống rất thật, nhưng bên trong vẫn còn khá nhiều lớp che đậy. Phải đợi khi nào nghịch cảnh đúng mức đến gõ cửa thì ta mới thấy hết toàn bộ chân tướng của mình. Vì vậy, ta chỉ nên tin tâm mình khi ta thật sự không còn chạy theo hoàn cảnh để săn tìm hạnh phúc. Nhưng dù sao quyết tâm sống thật là ta đã bước lên con đường đúng đắn rồi.

Tội nghiệp vết thương tôi
Giá phải trả cho đời
Xin quay về chăm sóc
Dặn lòng bỏ cuộc chơi.

Thành Thật

Thương nhau thì phải hiểu nhau. Muốn hiểu nhau thì phải tin tưởng nhau. Mà muốn tin tưởng nhau thì phải thật lòng với nhau.

Thành thật với nhau

Con người ngày càng nghiêng về sự hưởng thụ, luôn đi tìm những cảm xúc tốt từ tiện nghi vật chất và sự ngưỡng mộ của những người xung quanh, nên chẳng còn mấy ai ý thức giữ gìn lòng thành thật. Mặc dù ai cũng biết rằng thành thật là một đức tính tốt và ai cũng trông mong người khác thành thật với mình, nhưng một khi bị cuốn vào vòng tranh chấp bất tận của cuộc sống thì người ta lại thấy lòng thành thật chính là trở ngại căn bản để vươn tới thành công. Nhiều người còn dám tuyên bố rằng, sống giữa xã hội bây giờ mà cố giữ lòng thành thật thì đó là thái độ sống rất ngây thơ. Theo họ, phải khôn khéo và đầy kỹ xảo trong từng hành động thì mới là kẻ thức thời và mới hy vọng thành công.

Thế rồi người ta đến với nhau bằng những màn trình diễn rất ngoạn mục, từ những lời nói trau chuốt bóng bẩy đến những hành động lịch lãm dễ thương. Chỉ cần thu phục được đối phương, dù phải nhồi nặn thêm những điều hoàn toàn trái ngược với sự thật thì ta cũng chẳng chút ngại ngần. Thật khôi hài khi khán giả trung thành nhất lại chính là người thân yêu nhất của ta. Một ngày nào đó, khi ta không còn đủ sức để diễn nữa, lớp phấn son kia sẽ tự rớt xuống thì niềm tin yêu của người ấy cũng sẽ rơi rụng theo. Dù ta cố gắng biện minh bằng tất cả lòng thành khẩn thì cũng rất khó để đưa tâm thức họ trở về vị trí cũ. Trừ phi đó là người có hiểu biết và tình thương lớn thì họ mới chấp nhận và tha thứ cho ta. Dù vậy, vết thương trong họ vẫn còn đó. Sau này, ta có muốn tuyên bố điều gì quan trọng thì họ cũng vẫn đề phòng và xét lại. Họ không dễ dàng trao trọn niềm tin cho ta như xưa nữa.

Đành rằng cuộc sống đôi khi cũng cần sự khôn khéo. Nhưng chút ít thôi. Ta chỉ nên dùng nó trong những trường hợp đối phương chưa sẵn sàng tiếp nhận sự thật, chứ không phải là thói quen để tạo thêm lớp phấn son giả tạo cho mình. Mà dù phải dùng tới chiêu thức kỹ xảo để giải quyết vấn đề cho trót lọt thì ta cũng phải có trách nhiệm tìm cơ hội khác để trình bày lại sự thật. Đừng đợi người kia phát hiện ra thì ta sẽ mang tội danh lừa dối. Một trong những lý do khiến ta có niềm tin vào cuộc sống, đó là mỗi lời ta thốt ra đều được người khác lắng nghe và tin tưởng. Và không gì thoải mái cho bằng được sống chung với những người mà ta không cần phải dò xét hay đối phó bằng bất cứ chiêu thức nào. Chỉ cần nhìn nhau là đã hiểu nhau rồi. Bởi lẽ, muốn thương nhau thì phải hiểu nhau. Muốn hiểu nhau thì phải tin tưởng nhau. Mà muốn tin tưởng nhau thì phải thật lòng với nhau.

Trong thực tế người thành thật rất dễ bị kẻ xấu lợi dụng hay lấn lướt. Nhưng vũ trụ vốn rất công bằng. Những người thành thật cũng chính là những kẻ luôn gặp những điều may mắn nhất trong cuộc đời, và họ không bao giờ đi tới bước đường cùng vì bị kẻ khác hãm hại cả. Cho nên, ta đừng vì vài thất bại nho nhỏ khi đem lòng thành thật ra đối xử mà lại cố gắng tạo dựng cho mình thói quen đề phòng hay thiếu thành thật với mọi người. Mất đi quyền lợi thì ta vẫn còn vạn cách để khôi phục, nhưng lỡ mất đi sự hồn nhiên chân thật thì ta sẽ không biết tìm lại bằng cách nào. Không có sự hồn nhiên linh thiêng ấy, ta sẽ có cái nhìn sai lệch lên mọi đối tượng và hoàn cảnh, rồi ta lại đổ thừa cuộc đời này chỉ là những vở tuồng mộng ảo. Rõ ràng, mộng ảo là do chính tâm thức điên đảo của con người dệt lên chứ đó không phải là bản chất của cuộc đời. Vì cuộc đời vốn rất tươi đẹp.

Thành thật với chính mình

Không có một nguyên tắc chuẩn xác nào để giúp ta biết khi nào phải thành thật, hay phải thành thật tới mức độ nào. Bởi vì quan niệm về giá trị hạnh phúc của mỗi người mỗi khác nhau. Nếu ta cho rằng hạnh phúc là có được thật nhiều tiền bạc hay quyền lực, thì chắc chắn ta không thể nào đem lòng thành thật ra như một loại bảo bối để ứng phó giữa những cuộc cạnh tranh khốc liệt của cuộc sống. Chỉ có kẻ nào thấy được hạnh phúc chân thật từ chính cõi lòng bình yên, từ việc buông bỏ bớt những mong cầu hay chống đối không cần thiết thì họ mới kiên quyết bảo vệ tâm hồn mình. Họ thà chấp nhận để cho

việc hư chứ nhất định không để cho tâm mình hư. Bởi tâm hư khó sửa gấp trăm ngàn lần so với việc hư. Và nếu việc thành mà tâm hư thì ta cũng chẳng thể nào hạnh phúc được.

Thế nhưng, lắm lúc ta lại hoang mang đứng trước sự chọn lựa nên giữ gìn lòng thành thật hay tiếp tục bước vào vai diễn để có thêm quyền lợi. Bởi vì không phải lúc nào nội lực của ta cũng đủ mạnh để chế ngự những lực hấp dẫn bên ngoài kích động vào hạt giống tham lam của mình. Đó thật sự là một cuộc tranh đấu rất cam go. Kẻ nào có ý chí mạnh mẽ hướng tới giá trị cao cả của cuộc sống thì mới hy vọng bảo vệ được lý trí sáng suốt của mình. Nhưng thực tế cho thấy không phải lúc nào sử dụng ý chí cũng thành công. Ta không thể gắng gượng áp đặt chân lý tốt đẹp vào nhận thức của mình khi nó đang rơi xuống một vị trí quá thấp. Cho dù ta đã quyết lòng muốn sống với tâm chân thật, thì năng lượng của thói quen sống che đậy và giả dối vẫn có thể hạ gục ý chí của ta như thường.

Vậy muốn làm chủ bản thân thì ta phải hiểu được chính mình. Muốn hiểu được chính mình thì ta không được dùng ý chí để nhồi nặn tâm mình thành ra một sản phẩm tốt đẹp để rồi tự lừa dối mình. Ta tức giận mà không chịu nhận là mình đang tức giận. Ta ganh tỵ mà cố nghĩ là mình đang phấn đấu thi đua. Ta hèn yếu mà lại cho rằng mình đang nhịn nhục. Lý do ta không thấy được chính mình đó là do sự can thiệp quá vội vàng của ý chí. Bởi ý chí là năng lực hướng tới sự tốt đẹp, nó được làm ra từ những kinh nghiệm và kiến thức tích lũy. Trong khi thực tại lại là một cái gì đó rất khác với trình độ ý chí. Mà bản thân của ý chí cũng chỉ có thể kìm hãm sự phát triển của phiền não chứ không thể nào chuyển hóa được chúng. Cho nên, ý chí không những không giúp được ta trong trường hợp này mà còn khiến ta đánh giá sai lệch về trình độ của mình. Ta sẽ trở nên chủ quan và sẽ bất ngờ trước những phản ứng vụng về đến tệ lậu của mình mà không hiểu tại sao.

Vì thế, nhìn vào tâm thức của mình cũng cần có thái độ thành thật. Khi ta chưa biết cách tháo gỡ đúng đắn thì hãy quan sát nó như chính nó đang là. Đừng bắt ép nó phải thế này hay thế kia. Cái nhìn thành thật ấy thường được gọi là *trực giác* - nhìn như mới nhìn lần đầu tiên. Đó là cái nhìn chưa đi qua sự nhồi nặn của tâm tưởng, cái nhìn không mang theo thái độ bảo vệ cái tôi của mình. Loại trừ được thái độ yêu thích hay ghét bỏ trong khi quan sát tâm mình thì chắc chắn ta sẽ thấy rõ chân tướng của nó. Ta sẽ thấy rõ nguyên nhân sâu

xa nào đã thúc đẩy và tạo nên những tâm lý mình đang có. Chỉ cần im lặng và thong thả quan sát như xem cuốn phim đang từ từ mở ra thì ta sẽ thấu hiểu được từng mảnh tâm lý từ thô lậu đến tinh tế. Điều này phải cần đến quá trình luyện tập kiên trì chứ không thể nào thành công mau chóng được. Tuy nhiên, khi ta bắt đầu thành thật với chính mình, chấp nhận những gì mình đang có rồi mới tìm cách tháo gỡ thay vì phủ nhận hay đàn áp, thì đó đã là bước tiến cực kỳ quan trọng của công trình chuyển hóa tâm tính rồi.

Trong quá khứ, ta cũng đã từng quyết tâm cải thiện mình. Nhưng trải qua nhiều năm tháng mà ta chẳng tiến được bước nào, đôi khi lại còn bị lui sụt. Nguyên nhân lớn nhất là do ta chỉ dùng toàn ý chí, không chấp nhận trình độ mình đang có. Thậm chí, ta còn khinh ghét bản thân mình, luôn mặc cảm khi nhìn thấy những năng lượng xấu xuất hiện trong tâm. Nên nhớ, đó là kết quả của lối sống thiếu tỉnh thức của chính ta. Ta không thể ra lệnh nó phải thay đổi ngay khi ta chưa thật sự tập luyện với công phu và thời gian đủ lâu, để tạo dựng cho mình một thói quen mới bền vững. Cho nên, điều kiện quan trọng nhất để chuyển hóa những thói hư tật xấu trong chính mình là ta cần phải thấu hiểu và chấp nhận chúng như một phần của con người mình. Mà muốn thấu hiểu chúng, cách hay nhất là ta phải nhẹ nhàng và thân thiện với chúng. Thậm chí phải xem chúng là bạn.

Những người được nhân danh là đạo đức hay tu hành lâu năm thường dễ mắc vào cái bẫy này. Họ đem hết sức bình sinh ra để cố gắng trở thành thánh thiện, trong khi khoảng cách giữa sự thánh thiện và trình độ hiện tại của họ còn khá xa. Đôi khi, chính lòng háo hức muốn trở thành thánh thiện đã che khuất tâm thức có thật của họ. Họ ngưỡng mộ rồi tiêm nhiễm sâu sắc những kinh nghiệm quý báu của những bậc tiền bối, vô tình họ lại ngỡ đó là trình độ của mình. Họ đang không thể tha thứ vì lòng dạ còn hẹp hòi và cố chấp, mà cứ phấn đấu dán vào tâm thức mình nhãn hiệu từ bi. Nên bề ngoài tuy đã tha thứ nhưng trong lòng họ vẫn còn đầy sân hận. Thái độ "tự kỷ ám thị" này là bức tường trở ngại rất lớn cho công trình khám phá chân lý. Muốn tới được chân lý thì phải sống thật với chân lý ấy chứ không thể dùng sự thông minh để nắm bắt, tưởng tượng, hay cố uốn nắn tâm mình.

Dĩ nhiên, không phải lúc nào ta cũng có cơ hội để quan sát tâm mình một cách thành thật. Ta còn phải ứng phó giao tế với mọi người, còn phải tranh đấu để có thêm tiện nghi hưởng thụ, nên có lúc

ta phải dùng đến ý chí để tạm thời vượt qua hoặc che đậy phiền não của mình. Được cái này ta phải đành mất cái khác, đó là quy luật tất yếu của cuộc sống. Song, ta vẫn còn kịp cứu chữa tâm mình nếu sau buổi trình diễn bất đắc dĩ ấy ta biết nhìn lại và tự nhắc nhở mình sẽ cố gắng để không lặp lại lần nữa. Đến khi nào ta ý thức mạnh mẽ đâu là giá trị hạnh phúc chân thật, đâu là mục đích cao cả của cuộc sống, thì chắc chắn ta sẽ dành nhiều cơ hội hơn để sống với cái tâm chân thật của mình. Ta sẽ sẵn sàng từ khước những gì làm phương hại đến những hạt giống quý báu trong tâm hồn mình. Bởi ta biết rất rõ những gì được tạo dựng trên nền tảng không chân thật sẽ không thể tồn tại lâu bền. Và nó chính là chướng ngại lớn lao khiến ta không thể đến gần với nhau được.

Như vậy, nghệ thuật sống cao cấp nhất không phải là trình độ kỹ xảo uốn nắn tâm mình thành một kiểu mẫu tốt đẹp nào đó mà không có nền tảng của sự chuyển hóa thật sự. Từ bây giờ, ta hãy cố gắng luyện tập thuần thục kỹ năng thấy rõ tâm mình ở mọi lúc mọi nơi. Nhớ kiên trì quan sát nó nhiều lần bằng thái độ nhẹ nhàng và từ tốn mà đừng nhồi nặn hay đàn áp. Luyện tập được như thế thì cơ hội làm chủ được bản thân mình rất cao. Khi làm chủ được bản thân, ta sẽ có nhiều cơ hội để nắm giữ hạnh phúc trong tầm tay. Ta sẽ không còn than oán cuộc đời này sao có quá nhiều điều phiền toái hay mau chóng đổi thay. Sống được với cái tâm hồn nhiên chân thật là ta đã chính thức hòa điệu với sự vận hành của vũ trụ. Đó là lối sống của bậc trí thức, là ước mơ của biết bao người đã không tìm thấy giá trị hạnh phúc chân thật từ những tấn tuồng đầy kịch tính của cuộc đời.

Dù chưa tìm thấy được con người hồn nhiên chân thật, nhưng ta tin chắc rằng nó vẫn còn nguyên vẹn đó chứ không hề tan biến đi đâu. Vì có nhiều khi tâm hồn ta thật sự vắng lặng, không còn bóng dáng của những tham cầu và chống đối, thì ta bỗng nhìn thấy nó hiện về tựa chừng chưa bao giờ xa cách - *"Có nhiều khi từ vườn khuya bước về, bàn chân ai rất nhẹ, tựa hồn những năm xưa"* (Phôi pha - Trịnh Công Sơn).

Xin cảm ơn đất trời
Cho tôi được về tôi
Bao năm làm lữ khách
Thấm thía nỗi đau đời.

Nguyên Tắc

Nguyên tắc chính là thước đo kỷ luật sống của con người.

Sự bảo hộ cần thiết

Trong quá trình tiến hóa, con người đã tìm ra những điều kiện cần thiết giúp cho bản năng được thuần phục để vươn tới hạnh phúc. Ta gọi đó là những "nguyên tắc sống".

Bản năng của con người vốn hướng tới sự hưởng thụ - yêu thích cảm xúc tốt và tránh né cảm xúc xấu. Nhưng nếu muốn đạt tới giá trị bình an và hạnh phúc bền vững, thì ta cần phải thực tập buông bỏ những cảm xúc tốt không cần thiết và chấp nhận những cảm xúc xấu cần thiết. Những điều không cần thiết thường được gọi là những điều "không nên làm", và những điều cần thiết thường được gọi là những điều "nên làm". Đó là những trải nghiệm quý báu mà nhiều thế hệ trước đã phải trả những cái giá rất đắt mới đúc kết được. Đi theo những nguyên tắc ấy, tuy không được sống theo sự tùy hứng thoải mái của mình, nhưng ta sẽ đỡ phải mất thêm thời gian và năng lực để thử nghiệm. Nhất là ta có thể tránh được những lầm lỡ đáng tiếc. Chính vì thế, những ai sống theo nguyên tắc đúng đắn thì họ sẽ luôn được bảo hộ một cách an toàn và luôn mạnh dạn đi tới.

Nguyên tắc còn có tác dụng tạo nên sự hòa điệu giữa nhiều cá thể. Vì mỗi người vốn sở hữu một nhận thức và tập quán sống khác nhau. Nhất là tâm tính con người cũng thường xuyên biến đổi, nên phải cần có những nguyên tắc để quy định mức "cân bằng cảm xúc". Thật ra, chỉ cần ta sinh hoạt hay sống chung với một người nữa là phải có những nguyên tắc cần thiết, để bên này không vô tình vượt qua ranh giới đã quy định của bên kia. Bên kia dù thân thích hay yêu thương ta tới mức nào thì rốt cuộc họ cũng chẳng phải là ta. Họ có những nhu cầu nhất định mà ta bắt buộc phải tôn trọng. Như vậy, số người sinh hoạt chung với nhau càng đông, sự khác biệt giữa nhận thức và tập quán sống càng lớn, thì số lượng các nguyên tắc càng phải tăng lên và trở thành tiếng nói chuẩn mực của đoàn thể.

Có những nguyên tắc được ghi chép và có ngày ban hành hẳn hòi, nhưng cũng có những nguyên tắc "bất thành văn". Vì điều này còn tùy thuộc vào nhu cầu sinh hoạt của các cá thể và mức độ ý thức tôn trọng nhau. Cho nên nguyên tắc phải thường xuyên thay đổi cho phù hợp với trình độ nhận thức không ngừng tiến bộ của con người. Có thể nói nguyên tắc chính là thước đo kỷ luật sống của con người. Người sống có nguyên tắc là người có bản lĩnh, dám tự đặt mình vào những khuôn khổ đúng đắn để vươn tới chân - thiện - mỹ.

Thế nhưng, nhiều người lại ghét nguyên tắc. Đó là những người sống bằng cảm tính, thích thì làm không thích thì không làm mà bất chấp hậu quả. Họ cho rằng nguyên tắc chính là sự ràng buộc, làm mất đi sự tự nhiên. Người dễ dàng thành đạt bằng sự may mắn (nhờ điều kiện thuận lợi bên ngoài), hoặc người dựa vào tài năng bẩm sinh (không qua môi trường rèn luyện) thì cũng có xu hướng coi thường nguyên tắc. Thậm chí, họ rất dị ứng với nguyên tắc. Ta thấy nhiều người thành đạt, nổi tiếng hoặc có tài năng nổi trội thì họ hay có lối sinh hoạt và giao tế khác thường. Đôi khi, họ cố tình không đi theo những nguyên tắc chung để tỏ ra sự khác lạ đặc biệt của mình. Với họ, làm khác người là một loại đẳng cấp. Rồi họ cứ ngang nhiên trễ hẹn, ăn mặc diêm dúa, phát ngôn trịch thượng, hay làm những chuyện mà người khác phải phát hoảng nhưng họ lại tỏ ra thích thú. Bởi vì họ nghĩ họ là ngôi sao. Bây giờ xã hội có thêm chứng "bệnh ngôi sao" tức là những người tự cho mình cái quyền vượt qua "quy luật cân bằng cảm xúc" của xã hội. Họ quên rằng họ có được như thế là nhờ vào sự quan tâm và ủng hộ của công chúng. Nếu họ cứ ỷ vào tài năng mà thiếu tôn trọng những nguyên tắc căn bản của xã hội thì sớm muộn gì họ cũng sẽ bị tẩy chay và quên lãng. Mà chỉ cần họ không thể tỏa sáng như trước đây thì công chúng cũng sẽ quay lưng với họ ngay. Quy luật đào thải này người nổi tiếng cần phải ghi nhớ.

Vượt thoát nguyên tắc

Đúng là cuộc sống luôn cần có nguyên tắc để giúp mỗi cá thể thuần phục bản năng và giúp cho các cá thể sống hòa điệu với nhau. Nhưng nguyên tắc cũng do chính con người đặt ra nên có những nguyên tắc gần với sự vận hành của vũ trụ, và có những nguyên tắc sai lầm hoặc chỉ mang giá trị tương đối trong một không gian hay thời gian nhất định. Thí dụ "Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng" là

nguyên tắc sống rất cần thiết và gần như bắt buộc cho những ai còn dễ bị tập nhiễm bởi môi trường bên ngoài. Nhưng với người đã thật sự vững chãi, có thể "hòa nhập mà không hòa tan" thì nguyên tắc ấy không còn hiệu lực với họ nữa. Nói đúng hơn, người đã thật sự trưởng thành thì phải vượt khỏi những khuôn thước hạn hẹp, phải có bản lĩnh tiếp xúc với mọi đối tượng hay hoàn cảnh để mở rộng không gian mà thực hiện những mục đích to lớn. Nhất là để giúp người giúp đời.

Có một chú tiểu xuất gia đã lâu nhưng vẫn chưa bỏ được thói quen ăn cắp vặt. Nhiều lần các huynh đệ trình báo lên sư phụ, thế nhưng chẳng thấy sư phụ phản ứng gì cả. Lần nọ, chú tiểu trộm một món đồ quý thì bị bắt quả tang. Các huynh đệ liền áp giải chú đến trước sư phụ và đồng thanh kiến nghị phải đuổi chú đi lập tức. Nếu không, họ sẽ bỏ đi hết. Vị sư phụ trầm ngâm hồi lâu rồi gật gù bảo: "Các con muốn đi thì cứ đi. Các con đã ý thức và chịu trách nhiệm được mọi hành động của mình thì ở đâu các con cũng có thể sống được. Riêng chú tiểu này còn dại khờ quá, cần phải ở lại với ta để được tu tập thêm". Mọi người đều bàng hoàng trước lời của sư phụ. Nhiều người ấm ức cho rằng đó là hành động bao che quá đáng, một người mà lại đánh đổi với cả tập thể. Nhưng khi tĩnh tâm lại và nghiền ngẫm kỹ thì ai cũng nhận ra tấm lòng bao la của sư phụ mình.

Tu viện vốn là nơi để mọi người đến nương tựa và luyện tập để cải tà quy chánh, chuyển hóa tệ lậu trở thành tốt đẹp, chứ đó không phải là trung tâm tuyển chọn những con người vốn đã được thanh cao. Bản chất giới luật là để nhắc nhở và ngăn chặn con người không tiếp tục phát triển tính xấu mà thanh tịnh hóa tâm hồn, chứ không phải là khuôn vàng thước ngọc để tôn thờ hay là bức tường kiên cố để chia cắt giữa cái tốt và cái xấu. Nếu ai phạm lỗi cũng đều bị trừng phạt đích đáng thì không có gì là giáo dục hay tu tập chuyển hóa nữa cả. Thành người tốt là cả quá trình phấn đấu không ngừng, hẳn nhiên sẽ có lúc được lúc không. Nên không thể căn cứ vào lúc chưa phạm lỗi mà cho là tốt, hay căn cứ vào lúc phạm tội mà cho là xấu. Chuyển hóa thật sự cái xấu mới là cốt lõi của sự tu tập.

Dĩ nhiên, khi một người vi phạm luật lệ thì tập thể có quyền quyết định không cho họ ở lại. Nhưng câu hỏi được đặt ra là tại vì ta không đủ sức để giúp đỡ họ, hay tại vì ta sợ mình làm sai luật lệ? Đúng là luật lệ khi đã ban hành thì phải được tôn trọng đúng mức. Nhưng nếu ta dùng luật lệ để làm thước đo trình độ hiểu biết và thương yêu của

con người thì chẳng phải oan ức lắm sao? Luật lệ chỉ phản ánh hiện tượng, còn sự hiểu biết và thương yêu thì có thể chạm tới bản thể của con người. Ta biết rất rõ ranh giới giữa tốt xấu hay thiện ác có khi chỉ cách nhau trong đường tơ sợi tóc. Người kia hôm qua là Bồ tát, nhưng hôm nay có thể trở thành Dạ xoa. Và ngày mai họ có thể trở thành Bồ tát trở lại hay mãi mãi làm Dạ xoa là còn tùy thuộc vào sự nâng đỡ của những người có hiểu biết và tình thương. Đây là một bài toán rất khó - một bên lý và một bên tình.

Thực tế, không phải lúc nào ta cũng may mắn giải quyết vấn đề vừa thấu tình vừa đạt lý, nhưng ít ra ta phải có chủ trương và hết lòng xét cả hai mặt. Nếu thấy mình bắt buộc phải chọn lý để bảo vệ số đông thì ta đành phải mất tình với người kia. Tuy quyết định ấy không có sai, nhưng kỳ thực ta đã thất bại. Một người không thể ôm ấp được lỗi lầm của một người đã là thất bại rồi, huống hồ chi cả đoàn thể tới mấy chục người. Tại sao đoàn thể không can đảm vượt qua nguyên tắc hay luật lệ một lần để nâng đỡ và giúp người kia một con đường thoát, và rồi cùng nhau chịu trách nhiệm cho sự linh động của mình?

Nếu ta nói rằng ở đây chỉ có nguyên tắc và luật lệ, có công thì thưởng có tội thì trừng, thì tuy ta bảo vệ được vài quyền lợi trong nhất thời nhưng vô tình ta đã đẩy mức chấp nhận và bao dung của mình xuống cung bậc rất thấp. Cung bậc này nếu để lâu ngày nó có thể trở thành chai cứng và mặc định. Đành rằng trong chiến trường hay thương trường thì bắt buộc ta phải tuân thủ theo nguyên tắc hay luật lệ rõ ràng. Nhưng cuộc sống đâu chỉ có chiến trường với thương trường. Sử dụng nguyên tắc hay luật lệ một cách cứng nhắc, vô cảm thì đó chỉ là thái độ bảo vệ sự yếu đuối, cố chấp và hờ hững của ta mà thôi. Ta đã từng chứng kiến có những bậc sinh thành không thể tha thứ cho con mình chỉ vì họ sợ mang tiếng giáo dục không nghiêm. Hoặc có nhiều bậc thầy đã lạnh lùng quay mặt trước sự sám hối chân thành của người học trò chỉ vì họ sợ bị cười chê thiếu kỷ cương nề nếp. Họ bám chặt vào nguyên tắc để che đậy trái tim thiếu độ lượng của mình, mà lại tin tưởng đó là hành động bảo vệ chân lý. Cho nên, nguyên tắc nếu không khéo sử dụng thì nó có thể biến thành thành trì lưới sắt giam hãm và giết chết tình nhân ái bao la.

Sống là để được tự do và hạnh phúc chứ không phải để nắm giữ hay tôn sùng nguyên tắc. Chỉ khi nào ta thấy mình yếu kém thì phải chấp nhận nương tựa và tôn trọng vài nguyên tắc để kìm hãm sự

nông nổi của bản năng và tránh những hậu quả đáng tiếc. Còn khi ta đã làm chủ được những cảm xúc hay phiền não căn bản, thì ta có thể sống ung dung tự tại và sẵn sàng chịu trách nhiệm về mọi hành vi của mình. Tuy nhiên, ta cũng cần kiểm chứng trình độ của mình dưới sự soi sáng của đại chúng, hay ít nhất là của những người thân đang sống bên cạnh. Coi chừng ta đang lầm tưởng giữa nhu cầu sống phóng túng với tinh thần sống vượt thoát nguyên tắc. Và khi ta đã thật sự vững chãi rồi thì nguyên tắc hay không nguyên tắc đều không gây phiền phức hay trở ngại cho ta nữa. Ta có thể thích nghi với mọi đối tượng và hoàn cảnh. Bởi ta không còn nhu cầu bám víu quá nhiều ở điều kiện bên ngoài. Ta đã tìm thấy sức mạnh từ trong chính tâm hồn mình.

Cho nên, ta hãy thực tập giữ-nguyên-tắc-như-không- giữ-nguyên-tắc, vì ta muốn làm gương hay nhắc nhở kẻ khác chứ riêng ta đã vượt thoát nguyên tắc ấy rồi. Và ta cũng hãy thực tập không-giữ-nguyên-tắc-như-giữ-nguyên tắc, vì ta muốn bỏ cái tương đối để đạt tới cái tuyệt đối. Đó là nghệ thuật sống mà ta cần phải thấu triệt nếu muốn vươn tới đỉnh cao của hạnh phúc và nâng đỡ mọi người. Nên nhớ, nguyên tắc nào cũng chỉ là phương tiện, thái độ sống và ứng xử với nhau mới chính là giá trị quan trọng nhất trong cuộc đời.

Đừng xây dựng nguyên tắc
Như thành lũy kiên trì
Giam hãm lòng từ ái
Đúng sai có được gì.

Tùy Duyên

Khả năng tùy duyên của ta càng lớn thì sự thanh thản trong tâm hồn sẽ càng lớn.

Muôn sự tại duyên

Mọi sự mọi vật trên thế gian và cả vũ trụ này đều được tạo thành bởi rất nhiều điều kiện. Ngay cả hạt điện tử là đơn vị cực nhỏ cũng không phải là một thực thể riêng biệt, chúng luôn ở tình trạng liên kết. Chính vì mọi cá thể đều phải nhờ vào vô số điều kiện mới có thể biểu hiện và tồn tại, nên ta gọi đó là *duyên sinh*. Nhìn một cơn mưa, ta biết cánh đồng lúa vừa tiếp nhận thêm duyên là nước và trên bầu trời cũng bớt đi duyên là mây.

Tiến trình đến đi của duyên sinh vô cùng kỳ bí. Chúng không hề có tướng trạng cố định, hoặc có khi chúng ở dạng không hình tướng. Vì vậy, ta không thể dùng con mắt bình thường hay kỹ thuật của khoa học mà có thể thấy rõ sự vận hành của chúng. Trừ phi ta có thể vượt thoát được ý niệm sai lầm về cái tôi riêng biệt và phá vỡ được ranh giới hạn hẹp ấy, tầm nhìn của ta có thể vượt qua phạm vi thời gian và không gian có thể tính được, thì ta mới thấy rõ tiến trình hoạt động của mọi duyên từ nơi chính mình và vạn vật xung quanh. Tuy nhiên, mọi duyên đều tuân theo nguyên tắc nhân quả, nên còn gọi là *nhân duyên*. Nhân là cái đã xảy ra trước đó. Nghĩa là không bao giờ có cái duyên hoàn toàn mới lạ, mà luôn có một số duyên nhỏ trong đó đã từng gặp gỡ và liên kết với nhau rồi. Vì thế, duyên hôm nay cũng chính là nhân của tương lai.

Người xưa hay nói muốn làm nên việc gì cũng phải hội đủ ba yếu tố quan trọng: thiên thời, địa lợi và nhân hòa. Thiên thời là điều kiện thích hợp từ vũ trụ đưa tới. Địa lợi là hoàn cảnh xã hội phù hợp với việc ta làm. Nhân hòa là sự yểm trợ nhiệt tình của mọi người xung quanh. Nhưng người xưa còn cho rằng thiên thời không bằng địa lợi, và địa lợi lại không bằng nhân hòa. Có nhân hòa thì sẽ dễ dàng có được hai yếu tố còn lại, vì yếu tố nhân hòa nằm ngay trong chính ta, ta có thể chủ động để tạo ra nó. Chỉ cần ta buông bỏ bớt tâm cao ngạo

và đố kỵ, hết lòng kính trọng và nâng đỡ mọi người xung quanh - tức là sống có phước có đức - thì tự nhiên ta sẽ kết nối được với hai yếu tố kia. Dù ta có tài năng và bản lĩnh đến đâu mà thiếu một trong ba yếu tố này, đặc biệt là không thu phục được lòng người, thì ta không thể nào thành công được. Nếu có thì cũng mau chóng sụp đổ. Nên nhớ duyên có hợp có tan, có đến có đi. Ta đừng tin chắc rằng những gì mình có được hôm nay sẽ tồn tại mãi mãi. Tuy ta không thể hoàn toàn chủ động tạo ra hết mọi nhân duyên cho mình, nhưng ta có thể tạo ra sự liên kết để nhân duyên duy trì hay tan rã.

Tâm ta cũng là một cơ chế rất kỳ bí. Mỗi ý niệm tốt sẽ phát sinh ra vô số năng lượng tốt và mỗi ý niệm xấu sẽ phát sinh vô số năng lượng xấu. Chúng sẽ liên kết trực tiếp với những năng lượng tốt hay xấu khác đang bàng bạc khắp nơi trong vũ trụ, và đến khi gộp đủ nhân duyên thì chúng sẽ tạo nên những hiệu ứng lớn đến không ngờ. Vì thế, tâm ta chính là nguồn gốc tạo ra hầu hết nhân duyên thích ứng cho ta. Nhưng nếu không đủ sức phát huy được ưu thế của tâm để bồi đắp thêm cho nhân duyên mình đang có, thì ta phải đành chấp nhận để nhân duyên ra đi. Thái độ này chính là tùy duyên. Ngoài ra, không mong cầu bất cứ nhân duyên nào khác cũng là thái độ tùy duyên.

Tùy duyên là vui lòng chấp nhận những gì xảy ra trong hiện tại, tạm ngưng tranh đấu và bình thản chờ đợi nhân duyên thích hợp hội tụ. Nhiều khi chính thái độ ngưng tranh đấu và bình thản chờ đợi lại là nhân duyên quan trọng để kết nối với những nhân duyên tốt đẹp khác. Đừng quên, một việc thành cần phải hội tụ hàng triệu nhân duyên, chỉ cần thiếu một duyên thì nó cũng có thể bất thành. Nếu ta có hiểu biết sâu sắc hay từng trải nghiệm, thì trong vài trường hợp ta cũng có thể đoán biết được mình nên làm gì và không nên làm gì, để cho nhân duyên tốt hội tụ đầy đủ trở lại hay nhân duyên xấu sớm tan biến đi.

Ta thường gọi nhân duyên tốt là *thuận duyên* và nhân duyên xấu là *nghịch duyên*, tức là những điều kiện có lợi và bất lợi cho ta. Có những duyên thuận với ta nhưng lại nghịch với kẻ khác, và có những nhân duyên thuận với kẻ khác nhưng lại nghịch với ta. Đó là chỉ nói trong phạm vi con người, trong khi nhân duyên vốn luôn xảy ra với vạn vật ở khắp nơi trong vũ trụ. Bản chất của nhân duyên thì không có thuận nghịch, tốt xấu. Nó chỉ hội tụ hay tan rã theo sự thích ứng giữa các tần số năng lượng phát ra từ mọi cá thể mà thôi.

Thói quen của hầu hết chúng ta khi đón nhận thuận duyên thì luôn cảm thấy sung sướng và rất muốn duy trì mãi nhân duyên ấy. Còn khi gặp phải nghịch duyên thì luôn cảm thấy khó chịu và tìm cách tránh né hay loại trừ. Nhưng chưa hẳn thuận duyên sẽ đem lại giá trị hạnh phúc, hay nghịch duyên sẽ mang tới khổ đau thật sự. Nhiều khi nghịch duyên đưa tới sự trưởng thành, còn thuận duyên lại dễ khiến ta yếu đuối. Có khi thuận duyên ban đầu nhưng lại biến thành nghịch duyên sau này, hay nghịch duyên bây giờ nhưng lại là thuận duyên trong tương lai. Tất cả đều tùy thuộc vào bản lĩnh và thái độ sống của ta. Do đó, ta không cần phải khẩn trương thay đổi những nhân duyên mà mình không hài lòng, hay cố gắng tìm kiếm những nhân duyên mà mình yêu thích. Khi tâm ta đã vững chãi đủ để tạo ra những nhân duyên an lành thì những nhân duyên tương ứng sẽ tự động kết nối mà thôi. Mà thật ra, khi tìm được sức sống từ nơi chính mình, ta sẽ không còn quan trọng điều kiện bên ngoài nữa. Nhân duyên nào cũng được cả. Rất tự tại.

Tùy duyên phải bất biến

Tùy duyên còn là thái độ biết tận dụng những nhân duyên mới mẻ đang hội tụ trong hiện tại để giải quyết vấn đề, hay tạo nên những đột phá tốt đẹp hơn. Nó sẵn sàng bỏ qua những dự tính, kể cả những khuôn thước đã được đặt để trước đây. Thái độ này chỉ có ở những kẻ bản lĩnh và vững chãi thật sự. Họ phải đảm bảo phẩm chất không những không bị thay đổi mà còn tuyệt vời hơn trước khi hành động. Điều này khác hẳn với sự bùng vỡ của cảm xúc - quyết liệt làm cho được như ý rồi mau chóng chán nản và buông xuôi.

Nhà thiền có một câu chuyện rất thú vị. Hai sư huynh đệ nọ trên đường du phương hóa độ, bỗng thấy một cô gái đang loay hoay tìm cách đi qua dòng suối chảy xiết. Người sư huynh liền tiến tới hỏi: "Này cô! Cô có muốn tôi cõng cô qua bờ bên kia không?". Cô gái vô cùng mừng rỡ gật đầu đồng ý. Sau khi qua con suối rồi, hai huynh đệ từ giã cô gái và tiếp tục cuộc hành trình. Đi được một đỗi đường, người sư đệ không kiềm chế được nữa bèn bức xúc lên tiếng: "Sao sư huynh lại làm như vậy?". Người sư huynh ngạc nhiên hỏi: "Làm chuyện gì?". "Thì chuyện cõng cô gái hồi nãy đó, chúng ta là người xuất gia tu hành kia mà!" - người sư đệ hơi cáu gắt. Người sư huynh mỉm cười, vỗ vai người sư đệ: "Ta đã để cô gái ấy lại bên bờ suối rồi,

sao sư đệ còn mang tới đây!".

Người sư đệ không giúp cô gái qua sông thì không có gì sai. Vì trình độ tu tập của người sư đệ còn yếu kém, cần phải giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh để tâm hồn không bị khuấy động mà dễ dàng thiền định. Nhưng cái sai của người sư đệ là nghĩ người sư huynh cũng cùng trình độ như mình, cũng phải giữ sự thực tập y như mình, nên đã bất mãn với việc sư huynh giúp đỡ cô gái. Đành rằng sự thanh tịnh tâm hồn là yêu cầu bắt buộc đối với người đã xuất gia tu hành, nhưng đó không phải là mục đích sau cuối của sự tu hành. Tu hành đâu phải cốt để bảo vệ giới luật cho thật trong sáng, còn ai khổ mặc ai. Giới luật mà chỉ bảo vệ cho mỗi sự thanh tịnh thôi thì giới luật ấy chỉ dành cho những kẻ sống vì bản thân hay còn quá yếu kém. Nó không có giá trị thích ứng cho những người đã có đủ bản lĩnh bất động trước những xáo động của hoàn cảnh. Cho nên, ta không thể căn cứ trên vài hiện tượng bên ngoài để thẩm định mà không suy xét đến động cơ và kết quả. Vấn đề là sau hành động đột phá ấy thì họ đánh mất chính mình hay nâng cao phẩm chất hơn.

Câu nói *"Ta đã để cô gái ấy lại bên bờ suối rồi, sao sư đệ còn mang tới đây?"* đã xác định phần nào trình độ bất nhiễm của vị sư huynh. Tất nhiên, phải cần có thêm những kiểm chứng thực tế khác thì ta mới đủ tin vào khả năng tùy duyên mà không thay đổi phẩm chất của một người nào đó. Bởi vì có nhiều người rất thích đột phá, nhất là những người trẻ. Họ luôn muốn dùng hết năng lực để nắm bắt những nhân duyên trong hiện tại để làm nên kỳ tích, nhưng số người thành công thì rất ít ỏi. Hầu hết gặp thất bại là do họ đã quá tự tin, đánh giá thấp hoàn cảnh, bị tham vọng chi phối, bị thói quen thay đổi lập trường kích động, hoặc không biết mình đang chiều theo sự tùy hứng. Tuy họ cũng tùy duyên nhưng lại biến mất.

Thay đổi chiến lược bất ngờ, vượt qua nguyên tắc quan trọng, bất chấp sự cản trở của những người xung quanh, nhưng cuối cùng không đạt được mục đích mà còn phải trả những cái giá rất đắt thì đó là vết thương tâm lý rất nặng. Vết thương ấy sẽ khiến ta đánh mất niềm tin nơi bản thân và trở nên rất dị ứng với những thay đổi sau này. Chính vì hậu quả khó lường như thế nên người từng trải chỉ thích lối sống bình thường, giữ theo khuôn thước cho yên ổn. Nhưng cuộc đời đâu phải lúc nào cũng bình thường. Sẽ có lúc ta buộc phải vượt thoát sự bình thường ấy mới có thể cứu lấy bản thân hay giúp đỡ được kẻ khác thì ta phải làm sao? Thế nên, trang bị sẵn một khả

năng đủ lớn để ứng phó trước những nghịch cảnh là hành động của những kẻ trải nghiệm và có hiểu biết sâu sắc.

Thiền sư Trần Nhân Tông thời nhà Trần của Việt Nam đã từng khuyên: *"Ở đời vui đạo phải tùy duyên/ Hễ đói thì ăn mệt ngủ liền"* (Cư trần lạc đạo thả tùy duyên/ Cơ tắc xan hề khốn tắc miên - Cư trần lạc đạo). Nghệ thuật giữ gìn sự thanh thản trong tâm hồn ngay giữa bao sự phiền nhiễu của đời thường chính là thái độ *tùy duyên*. Theo thiền sư Trần Nhân Tông, tùy duyên có nghĩa là đói thì ăn mệt thì ngủ. Nhưng ăn ra ăn và ngủ ra ngủ; việc nào ra việc ấy, không trộn lẫn nhau, không thấy việc nào quan trọng hơn việc nào; việc nào đến trước thì giải quyết trước, không nôn nóng không bâng khuâng. Mới nghe qua thật dễ, nhưng làm được thì rất khó. Ta phải thay đổi những thói quen rất lâu đời như vội vàng, lo lắng và sợ hãi. Ngay cả những kẻ sống trong chốn u nhàn cũng vẫn còn đầy dẫy những khắc khoải mong cầu thì đừng nói chi ta đang sống giữa chốn lao xao.

Lẽ dĩ nhiên, không ai bắt buộc ta phải tùy duyên. Nhưng khả năng tùy duyên của ta càng lớn thì sự thanh thản trong tâm hồn sẽ càng lớn. Nếu ta vẫn còn tiếp tục đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài thì chắc chắn ta sẽ mãi còn mong muốn và áp đặt nhân duyên thuận theo ý mình. Chỉ khi nào ta đã tìm thấy giá trị hạnh phúc chân thật nơi chính mình thì ta mới chấp nhận được mọi hoàn cảnh. Hòa nhập mọi hoàn cảnh để giúp người giúp đời mà không bị hòa tan, đó chính là mẫu người lý tưởng nhất của xã hội trong mọi thời đại.

Đến đi trong thanh thản
Không chọn lựa nhân duyên
Đông tàn rồi xuân lại
Không bớt cũng không thêm.

Tuyệt Vọng

Hy vọng có thể dễ dàng trở thành thất vọng, nhưng từ thất vọng đến tuyệt vọng là một khoảng cách rất lớn.

Lạc mất cái tôi

Sống trong đời sống thì phải có hy vọng. Tin vào ngày mai tốt đẹp hơn là phương cách rất cần thiết để cứu rỗi linh hồn ta vượt qua những cơn đau hụt hẫng, hay trước thực tại quá cay đắng, phũ phàng. Nhưng nếu ta đổ dồn hết năng lượng về một phía, cũng như ta đem hết tài sản của mình ra để đánh một canh bạc sau cùng, mà lỡ canh bạc ấy thất bại thì cuộc đời ta kể như không còn gì nữa để sống. Thật không có gì lạc lõng cho bằng khi ta không còn biết tin tưởng vào đâu. Đúng hơn là trái tim ta không đủ sức chứa đựng cảm xúc hụt hẫng quá lớn mà trước nay nó chưa từng xảy ra với ta, hay ta chưa hề chuẩn bị trước. Cái tôi vì không còn chỗ bám nên nó rơi vào khoảng trống chơi vơi, lạc lõng mà không định dạng được chính mình và mọi thứ xung quanh.

Khi tuyệt vọng, tâm trở nên lu mờ hơn bao giờ hết. Ta nhìn mọi thứ bằng con mắt bi quan, chán chường, có cảm tưởng như trên đời này không còn điều gì ý nghĩa và đáng tin tưởng nữa. Nhưng sự thật là đất trời vẫn đang ôm ấp ta, những người thân yêu vẫn luôn bảo bọc ta, những điều kiện thuận lợi vẫn đang tồn tại quanh ta. Chỉ vì tâm ta đang bị vướng kẹt vào một đối tượng hấp dẫn nào đó và vô tình tự đồng hóa cả đời sống của mình với đối tượng ấy. Nghĩa là trong khi đặt niềm tin vào ai đó, ta đã dễ dãi dồn hết năng lượng của mình về phía đối tượng ấy. Lối tin tưởng này đã khiến ta tự giới hạn hoặc chấm dứt sự liên kết cần thiết với những đối tượng xung quanh. Ta đã rơi vào thế mất cân đối ngay từ khi gửi niềm tin cho kẻ khác, nên lỡ đối tượng ấy tan biến thì đương nhiên ta cũng sụp đổ theo. Ta không còn chỗ để bám. Cái tôi dường như bị đánh cắp.

Ta quên rằng sự thất bại về danh vọng, tình yêu hay lý tưởng cũng chỉ là một phần của đời sống. Ta còn rất nhiều lý do để sống, để hy vọng. Hy vọng có thể dễ dàng trở thành thất vọng, nhưng từ thất

vọng đến tuyệt vọng là một khoảng cách rất lớn. Không phải ai thất vọng cũng đều trở thành tuyệt vọng và không phải ai tuyệt vọng cũng đều chết chìm mãi trong khổ đau. Người có hiểu biết luôn xem thất bại là bài học kinh nghiệm để góp phần vươn tới thành công. Họ tin rằng những gì đã khổ công gầy dựng thì không bao giờ mất. Nó sẽ chuyển từ dạng này sang dạng khác, hoặc đang bảo lưu ở một dạng vô tướng nào đó để chờ đợi những yếu tố khác đến kết hợp. Nhờ có nội lực vững mạnh, nên họ luôn sẵn sàng chấp nhận tổn thất nặng nề mà không hề than van hay bỏ cuộc. Vì họ biết con người của mình vĩ đại hơn những gì chưa thể hiện được hoặc đã bị lấy đi. Điều quan trọng là họ chưa từng đem cuộc đời mình ra đặt cược hay rao bán.

Không biết đi về đâu

Thế nhưng, phần lớn mọi người khi rơi vào vực thẳm khổ đau tuyệt vọng đều muốn buông xuôi tất cả. Nếu ta có trong số đó thì hãy tự vấn mình: Thật ra ai đã khiến ta ra nông nổi này? Nếu ta đã xác định thủ phạm chính là người kia thì cũng nên tự hỏi thêm rằng: Người kia là ai mà có quyền thao túng cuộc đời ta dễ dàng như vậy? Họ chỉ có thể làm cho ta đau nhưng họ không có quyền làm cho ta khổ. Ta nên nhớ rằng thân mạng này không phải là của riêng ta nên ta không có quyền coi thường hay hủy hoại nó. Sự thật là cha mẹ, anh chị em, bạn bè, những bậc ân nhân và cả tổ tiên hay giống nòi cũng đều đang có mặt trong từng tế bào và hơi thở của ta. Họ đang cùng ta đi về tương lai. Ta ngã xuống thì họ cũng sẽ ngã theo. Tương lai ta ra sao thì một phần họ cũng sẽ trở thành như thế ấy.

Dẫu biết rằng, khi chọn đến cái chết là ta đã chịu khổ đau đến mức cùng cực rồi; trái tim của ta như sắp tan vỡ vì không thể chịu nổi niềm đau quá lớn đang đè xuống. Nhưng suy cho cùng thì ta vẫn đang làm một quyết định rất ích kỷ. Ta chỉ muốn tìm cách trốn thoát cơn bão cảm xúc đang đè nặng bản thân mà chính ta cũng có phần trách nhiệm lớn trong ấy. Ta cứ tưởng rằng mình là kẻ khổ đau nhất trên đời, nên mọi người cần phải tôn trọng và không có quyền trách giận mình. Đúng là không ai nỡ trách giận một kẻ đang khổ. Nhưng ta không có quyền làm cho những người thân yêu của ta khổ chỉ vì ta đã bị kẻ khác làm cho mình khổ. Và liệu ta có yên vui nơi thế giới xa lạ nào đó khi tâm hồn ta vẫn còn đầy rẫy những oán hận chưa nguôi và trách nhiệm làm người vẫn còn dang dở?

Không có cái tương lai nào tách lìa với hiện tại cả, hiện tại như thế nào thì tương lai cũng đồng tính chất như thế ấy. Khổ đau từ trái tim thì liệu pháp chữa trị cũng từ trái tim. Ta đừng tiếp tục truy cứu kẻ đã làm khổ mình để đòi hỏi, trừng phạt, hay tìm một nơi mà mình cho là bình yên tuyệt đối để lẩn tránh. Dù có làm được chuyện ấy thì vết thương trong ta cũng không thể nào lành lặn được. Cách đó chỉ làm thỏa mãn cơn cảm xúc nhất thời, bởi ta không bao giờ lấy lại đầy đủ tất cả những gì đã mất. Hãy bình tâm nhìn kỹ lại. Nhiều khi ta không thoát khỏi vực thẳm khổ đau không phải vì ta không đủ sức, mà có thể vì ta đang muốn tự giam mình trong tình trạng thê thảm ấy để kích động lương tâm của người kia như một kiểu trừng phạt. Hoặc có thể vì ta muốn chìm đắm trong cảm xúc quặn đau ấy để tự thương hại bản thân mình. Người ta thường gọi đó là "thú đau thương".

Khi rơi vào cảm xúc khổ đau quá lớn, một kẻ vừa yếu đuối vừa chỉ biết lo nghĩ cho bản thân thì thường lấy đau thương để gặm nhấm rồi than thân trách phận, chứ không tích cực tìm lối thoát. Họ thích nằm co ro như con tôm để nghe những bản nhạc tình sầu đứt ruột. Hoặc họ thích người khác tưới tẩm vào nỗi khổ niềm đau của mình, bằng cách công nhận mình là kẻ khổ đau nhất trên đời và rất đáng tội nghiệp, chứ không chịu cho ai kéo mình ra khỏi vực thẳm đen tối ấy. Đó cũng là một dạng trầm cảm - thích giam cảm xúc ở cung bậc thấp để thỏa mãn mặc cảm thua sút. Thật ra, trong sâu thẳm thì đó cũng là cách để loan báo cho mọi người biết về cái khổ đau mà ta đang gánh chịu, nhưng lại muốn được xót thương hơn là cứu giúp. Muốn giúp ta, phải có khả năng đưa ta trở về đúng vị trí căng đầy niềm hy vọng như ban đầu thì ta mới thấy tự tin. Còn không, thà cứ để ta như vậy.

Rác cũng là hoa

Trong bài hát *Tôi ơi đừng tuyệt vọng*, nhạc sĩ Trịnh Công Sơn đã đưa ra giải pháp chữa trị rất đúng: *"Em hồn nhiên rồi em sẽ bình minh"*. Phải trải nghiệm nhiều lắm, phải đứng lên từ những khổ đau tuyệt vọng thì nhạc sĩ mới đúc kết được như thế. Trước đó, nhạc sĩ cũng đã khẳng định: *"Em là tôi và tôi cũng là em"*. Em là tâm lý tuyệt vọng, là một biểu hiện nhất thời của cái tôi rộng lớn. Không thể cho rằng tuyệt vọng là toàn bộ con người của ta. Dù nó đang khống chế ta trong mọi suy tư và hành động, nhưng bản chất của nó vẫn là vô thường như mọi hiện tượng tâm lý khác. Sớm muộn gì nó cũng sẽ tan

biến thôi. Điều kỳ diệu là nhờ chuyến trôi dạt đến tận cùng miền đau khổ ấy mà ta khám phá ra được bản chất của mọi phiền não đều không có thật, và chúng cũng không hề có tên gọi gì cả. Chúng chỉ là những phản ứng chống trả nhất thời của cái tôi yếu đuối và còn thiếu hiểu biết về chính mình. Nhưng nhờ những phản ứng mạnh mẽ ấy, ta mới thấy rõ hết những yếu kém sâu sắc của mình mà kịp thời giúp đỡ và thay đổi cách sống. Có thể nói, nếu không có phiền não thì sẽ không bao giờ có sự giác ngộ; nếu không có em tuyệt vọng hôm qua thì sẽ không có tôi vững chãi hôm nay. Bởi em là tôi và tôi cũng chính là em.

Cũng giống như đem rác chuyển hóa thành phân hữu cơ để nuôi hoa, góp phần làm ra hoa. Hoa trở thành rác mà rác cũng có thể biến thành hoa. Thành ra, ranh giới giữa em tuyệt vọng và tôi cách nhau chỉ trong đường tơ sợi tóc. Khi lạc lõng thì em bé dễ hờn dễ khóc năm xưa trỗi dậy, nhưng chỉ cần sự tỉnh thức trở lại thì cái tôi vững chãi sẽ được gọi về. Ta muốn đời sống có bình minh, muốn vượt thoát cơn đau tuyệt vọng thì ta phải trở về làm mới tâm hồn mình, chứ đừng rượt đuổi theo kẻ khác để trừng phạt hay bám víu. Giải pháp hay nhất và duy nhất là phải "hồn nhiên" - sống được với con người chân thật vốn có của mình. Đó là con người chưa từng đón nhận những vai vế của cuộc đời, chưa từng biết che đậy hay trình diễn. Con người ấy nhìn đâu cũng bằng ánh mắt trong suốt như bé thơ, chứ không mang theo màu sắc pha tạp của những thành kiến và định kiến. Chỉ cần can đảm buông hết mọi tranh đấu, tạm thời lui về một không gian yên tĩnh và gần gũi với thiên nhiên, dành hết năng lực để chăm sóc lại từng dòng cảm xúc hay suy tư của mình, tiếp xúc thật sâu sắc với những gì đang hiện hữu bên mình bằng thái độ cởi mở và thương yêu thì em bé hồn nhiên sẽ từ từ hiện ra. Em bé ấy sẽ không còn thấy gì là tổn thương hay đau khổ nữa cả. Đó chính là tác phẩm hài hòa nhất của vũ trụ.

Ta hãy tin vào vô thường - mọi thứ rồi cũng sẽ đổi thay. Ta sẽ không còn tâm lý tuyệt vọng và người kia cũng sẽ không còn dại khờ mà làm cho ta khổ nữa. Bởi vì trong ta và người kia tuy có chất liệu rất "trần gian", nhưng cũng đôi khi lại thấy "yêu quá đời này".

Tạ ơn đời mầu nhiệm
Tạo duyên có rồi không
Hết không rồi lại có

Cho ngày mới đơm bông.
Đừng buồn nhìn xơ xác
Đời cần chút đổi thay
Hoa xưa rồi thắm lại
Vườn cũ ngát hương bay.



Niềm Tin

Tự ái và thiếu tự tin chính là hai thủ phạm thường xuyên đánh cắp niềm tin ta dành cho kẻ khác.

Tin người

Sống với nhau thì phải tin tưởng nhau. Dù ta với người kia không phải là liên hệ thân thích, nhưng nếu ta gửi niềm tin cho nhau tức là ta đã thể hiện lòng kính trọng và công nhận sự có mặt của nhau trong cõi đời này. Vì khi tin tưởng vào một đối tượng nào đó tức là ta đã thấy được giá trị đích thực của họ, dù những giá trị ấy đã bộc lộ ra bên ngoài hay vẫn còn đang tiềm ẩn. Do vậy, để đặt niềm tin vững chắc vào một người nào đó thì bắt buộc ta phải có cái nhìn thấu đáo vào bản chất của họ, chứ không chỉ căn cứ vào hiện tượng. Vì mọi hiện tượng đều không ngừng biến đổi theo thời gian, có thể nó sẽ xấu tệ hơn hoặc sẽ tốt đẹp hơn. Đó là sự vô thường - tính chất tự nhiên của vạn sự vạn vật.

Khi nhìn cánh rừng thu lá đổ, những người có tâm hồn thi sĩ dễ thấy lòng mình chùn xuống, buồn bã, và có khi sầu úa như những chiếc lá đang rơi rụng theo từng cơn gió. Họ nghĩ rằng mùa thu đang chết dần, mùa thu sẽ không còn nữa. Đó là cái nhìn bị giới hạn, đóng khung, chỉ thấy mùa thu trong sắc diện hiện tại. Họ không biết rằng bản chất của mùa thu cũng là mùa hạ, mùa đông và cả mùa xuân nữa. Ta gọi tên mùa thu là để phân biệt sắc màu và cả quá trình hình thành của chiếc lá theo thời tiết, chứ không phải ta cho rằng mùa thu là cái gì đó tồn tại riêng biệt với những mùa khác. Sự thật mùa thu không bao giờ chết, nó chỉ biến đổi từ dạng này sang dạng khác. Có ai phủ nhận rằng những chiếc lá mùa xuân hiện tại hoàn toàn không phải là sự tái sinh của những chiếc lá mùa thu trước không? Nên ta hãy tin tưởng vào mùa thu. Mùa thu sẽ trở lại.

Cuộc sống đang trôi theo hướng bon chen. Ai ai cũng tranh thủ tích góp thật nhiều quyền lợi cho bản thân, đến mức đôi khi phải dùng tới những chiêu thức tinh xảo, kể cả sự dối trá. Cho nên thật khó khăn để ta đặt vào ai đó niềm tin của mình. Chỉ cần người kia

không thành thật với ta một lần, hay họ có những cử chỉ khó hiểu hoặc những câu chuyện thiếu cơ sở chứng minh thì ta đóng bít ngay cánh cửa niềm tin. Ta nghĩ rằng thà không tin thì tốt hơn. Tức là thà ta không chấp nhận, không hợp tác, không thiết lập quan hệ sâu sắc với người kia. Tuy ta không được thừa hưởng quyền lợi từ họ, nhưng ít ra ta cũng không bị gạt gẫm hay lợi dụng. Dường như khi đặt niềm tin cho ai, ta cũng đều mong muốn có thêm quyền lợi. Ít nhất là ta có thêm điểm tựa cho tâm hồn đang lạc lõng, chứ không phải để chia sẻ hay nâng đỡ đối tượng. Nên khi đối tượng ấy không thể tỏa sáng nữa thì ta lập tức rút lại niềm tin. Niềm tin như thế chỉ là sự ích kỷ, không ai cần đến.

Đành rằng vì để bảo vệ quyền lợi cho bản thân, nên đôi khi ta cũng cần phải suy xét cẩn thận khi trao gửi niềm tin. Song, cuộc sống là tương tác, là liên hệ, là phải có trách nhiệm nâng đỡ nhau mới có thể giữ được thế cân đối và hòa điệu lâu bền. Vì thế ta phải biết nghĩ cho kẻ khác, tin tưởng kẻ khác, để giúp họ có thêm niềm tin vào bản thân mà vượt qua hoàn cảnh khó khăn hay trở lực trong chính họ. Hãy nhìn lại mình. Chắc ta vẫn chưa quên, đã có những lúc ta hụt hẫng niềm tin vào cuộc sống đến mức tuyệt vọng. Nhưng thật may mắn khi có được một người rất tin tưởng ở ta. Dù họ chỉ trao cho ta ánh mắt cảm thông hay vài lời động viên an ủi, cũng đủ khiến ta ấm áp và có thêm sức mạnh để tiến bước. Cho nên khi không thể tin vào ai thì ta hãy tự hỏi mình có đang vướng kẹt vào nhận thức sai lầm nào về họ không, có thành kiến với những vụng về hay lầm lỡ của họ trong quá khứ không, có lo sợ họ không mang lại quyền lợi cho ta mà còn lợi dụng ta không, có phải vì họ thiếu kính trọng hay làm tổn thương ta không, hay có phải vì ta đang thiếu niềm tin vào chính bản thân mình? Quả thật, tự ái và thiếu tự tin chính là hai thủ phạm thường xuyên đánh cắp niềm tin của ta dành cho kẻ khác.

Chỉ trừ trường hợp ta vội vàng tin kẻ khác vì những ưu điểm nổi bật của họ đã đánh trúng vào cảm xúc yêu thích nhất thời của ta. Tức là do yêu thích, vướng mắc tình cảm, muốn sở hữu đối tượng mà ta đã dễ dãi đặt trọn niềm tin cho họ. Đó là thứ niềm tin nông nổi, mù quáng, rất thường xảy ra ở tâm lý của những kẻ thích dựa dẫm vào người khác. Còn khi ta đã đủ bình tĩnh, sáng suốt để quan sát và thấu hiểu đối tượng thì ta hãy cứ mạnh dạn tin tưởng nhau đi. Tất nhiên, thời gian mới chính là phương thức hữu hiệu nhất để trắc nghiệm mức độ chân thành của nhau. Nhưng nếu cần phải trao nhau niềm tin mạnh mẽ để tiếp sức cho nhau vượt qua đoạn đường gian khó ngay

trong hiện tại thì ta hãy đừng quá đắn đo. Lỡ như sự chân thành của ta bị lợi dụng thì tuy mất mát tài sản hay danh dự nhưng trong ta vẫn còn đó nguyên vẹn niềm tin. Còn tin vào con người là ta còn tìm thấy chỗ đứng vững chắc trong cuộc đời này. Vì tin nhau tức là gắn kết với nhau; ngờ nhau tức là cắt đứt nguồn năng lượng hỗ trợ vốn rất cần thiết cho sự tồn tại của nhau.

Tin đời

Nhiều người đã đánh mất niềm tin vào cuộc đời, vì họ đã trải qua những thất bại chua cay hay bị nhiều kẻ xấu hãm hại. Họ sống trong định kiến nặng nề, tin chắc rằng trên đời này không có ai là chân thật cả, tất cả những lời nói hay hành động dễ thương kia cũng chỉ là những màn trình diễn giả tạo. Từ nhận thức đó, họ khư khư xác quyết rằng cuộc đời này chẳng khác gì những vở tuồng bi hài trên sân khấu, nên không cần phải thiết tha duy trì hay xây đắp thêm chi nữa. Một số người quan niệm như thế có lối sống bất cần đời, thích làm gì thì cứ làm mà không cần quan tâm đến hậu quả hay phản ứng của những người xung quanh. Số người khác thì ẩn dật, sống trong u uất lạnh lùng, sợ tiếp xúc và nghi ngờ tất cả mọi người. Số còn lại thì gửi linh hồn mình cho một đấng quyền năng nào đó để mong mỏi được cứu rỗi về một thế giới không còn bóng dáng của sự giả dối.

Nên nhớ thành bại, được mất, hợp tan là những cặp thăng trầm mà bất kỳ ai trong đời này cũng phải nếm trải. Tất cả những gì xảy ra với ta hôm nay đều tuân theo nguyên tắc nhân quả và duyên sinh, vì vũ trụ vốn không ưu tiên cho bất cứ ai và cũng không ghét bỏ ai. Do ta chưa đủ trí tuệ để có thể hiểu rõ tiến trình vận hành của nguyên tắc ấy, ta đã gây ra nhân gì mà phải gánh chịu hậu quả như vậy, nên ta mới tin rằng số phận của mình đã được an bài bởi một đấng tối cao. Đó là cách lý giải rất con người, của những tâm hồn còn đầy dẫy năng lượng tham-sân-si bảo vệ cái tôi bé nhỏ. Vì nếu có một đấng quyền năng thật sự, thì đấng quyền năng ấy phải xử sự công bằng và hợp lý. Không thể vì sự tin tưởng nhiệt tình của ta mà đấng quyền năng mới chịu chú ý và ưu đãi ta hơn. Chính vì tâm hồn đang quá yếu đuối và hụt hẫng điểm tựa, nên đã khiến ta đặt niềm tin một cách mù quáng và mê muội. Một khi cái tôi bất ngờ được nâng niu, được hứa hẹn với những quyền lợi hấp dẫn trong tương lai thì sự mê tín sẽ được đẩy lên tới mức cuồng tín - sẵn sàng làm bất cứ việc gì cho

đối tượng tin tưởng mà bất chấp mọi lẽ phải trên đời.

Ta hãy nghĩ rằng mình là một bãi cát chứ không chỉ là một hạt cát. Khi gió bão thổi vài hạt cát từ nơi này đến làm đầy chỗ khác, thì gió bão cũng sẽ đưa những hạt cát từ nơi khác đến lấp đầy chỗ khuyết ở nơi này. Chỗ khác hay chỗ này cũng đều thuộc bãi cát, vậy thì ta đâu cần phải nao núng, lo sợ. Nếu ta có khả năng vượt ra khỏi phạm vi bé nhỏ của cái hình hài này để thấy mình cũng đang đồng thời có mặt ở khắp muôn nơi, vì sự thật là ta không ngừng tương tác với vạn sự vạn vật để tồn tại, thì ta sẽ không bao giờ thấy đau khổ hay hụt hẫng niềm tin khi đi qua những thăng trầm vốn phải có trong cuộc đời này. Hãy đừng vội oán trách vô thường. Bởi nếu không có vô thường thì nụ hoa không thể nở, tuyết không thể tan, em bé không thể trở thành người lớn, chế độ độc tài không thể tan rã và kẻ đau khổ sẽ chìm mãi trong khổ đau. Vậy nên, chỉ khi nào ta bớt nghĩ cho quyền lợi cá nhân, biết nhìn cuộc đời bằng con mắt thương yêu và nâng đỡ thì niềm tin của ta sẽ vững mạnh và không bao giờ bị ngã đổ. Ta tin vào con người vì ta đã thấy được bản thiện của họ; ta tin vào cuộc đời vì ta đã thấy được cái tôi rộng lớn bao la của mình.

Tin mình

Thật khó có thể chấp nhận rằng, khi ta đánh mất niềm tin vào con người hay cuộc đời này là do ta đã không có đủ niềm tin vào chính mình. Nhưng đó lại là sự thật. Vì ta tin rằng những điều kiện thuận lợi may mắn từ bên ngoài sẽ mang tới sự an toàn và hạnh phúc lâu bền, nên ta mới ra sức rượt đuổi, nắm bắt, nâng niu và bám chặt vào nó. Bỏ tâm chạy theo cảnh như thế, nên khi cảnh bị dao động hay biến mất thì tâm trở nên bơ vơ lạc lõng cũng là lẽ đương nhiên. Dù biết rằng ta không thể sống tách rời với ngoại cảnh, nhưng ta phải cố gắng luyện tập cho mình khả năng bớt lệ thuộc vào sự may rủi của hoàn cảnh bằng cách tin tưởng vào chính bản thân mình. Tất nhiên, phải hiểu được giá trị đích thực của mình thì ta mới tin tưởng mình được. Còn lỡ như không thấu hiểu hết con người của mình thì ta cũng nên nhờ những bậc có hiểu biết lớn chỉ điểm cho. Để từ đó ta tìm cách phát huy những ưu điểm nổi bật và tìm cách khơi dậy những năng lượng tiềm ẩn. Tin sâu vào thực lực chính mình, ta sẽ có đủ bản lĩnh để đương đầu với mọi tình huống.

Người trẻ bây giờ thường làm ra vẻ rất tự tin, nhưng niềm tự tin của họ thật đơn điệu. Chỉ vì kiến thức của họ được một ngôi trường danh tiếng xác nhận qua bằng cấp, tài nói năng của họ mang lại nhiều mối quan hệ tốt, vóc dáng cao ráo của họ được nhiều người để ý, hay chỉ vì quần áo của họ thuộc hàng hiệu đắt tiền là họ đã tràn đầy tự tin và vênh mặt trước mọi người. Thật tội nghiệp! Những kẻ chỉ thấy được giá trị của mình qua sự công nhận hời hợt của người khác thì phải đành chấp nhận thường xuyên lạc mất cái tôi linh thiêng của mình thôi. Vì nhận xét và tình cảm của người khác cũng rất vô thường, luôn biến đổi. Huống chi, khi ta chỉ tập trung vào những điểm chỉ đem lại cảm xúc yêu thích từ kẻ khác trong nhất thời thì thế nào ta cũng sẽ bỏ bê những giá trị sâu sắc bên trong. Sống giữa cuộc đời đầy biến động này mà lại thiếu đi những đức tính quan trọng như bình tĩnh, nhẫn nại, khiêm cung, bao dung, lạc quan, uyển chuyển...thì làm sao ta đứng vững được?

Cho nên tin vào chính mình là tin vào tài năng và cả đức hạnh của mình nữa. Tài năng không chỉ để kiếm được nhiều tiền hay khiến người khác ngưỡng mộ, mà còn phải đem tới nhiều an vui cho chính mình và những người thân sống bên cạnh. Tài năng mà không có đức hạnh, chỉ để phục vụ cho cái tôi ích kỷ bé nhỏ của mình thôi thì tài năng ấy sớm muộn gì cũng sẽ đưa ta đến chỗ hủy diệt vì sự chủ quan và kiêu ngạo. Đức hạnh mà không có tài năng thì tuy không làm nên sự nghiệp lớn hay không giúp đỡ được nhiều người về phương diện vật chất, nhưng chính đức hạnh mới đem lại giá trị bình an và hạnh phúc bền vững trong tâm hồn. Khi ta có bình an và hạnh phúc thật sự, tự nó sẽ tỏa chiếu đến mọi người xung quanh qua thái độ sống của mình. Điều ấy không nhất thiết phải có nhiều tài năng mới làm được. Hãy bình tâm nhìn lại! Đừng mê mải chạy theo xu hướng chung nữa. Hãy quay về khơi dậy giá trị chân thật của mình để vững tin đi tới.

Nên nhớ, tâm mới là nguồn gốc sinh ra mọi cảm giác hạnh phúc hay khổ đau, còn hoàn cảnh chỉ đóng vai trò tác nhân mà thôi. Thay vì cứ chạy theo những vọng tưởng điên đảo, vắt kiệt sức ra để chụp bắt hết đối tượng này đến đối tượng khác, thì ta hãy trở về làm tan biến đi những đòi hỏi không cần thiết hay không hợp lý của tâm mình. Dù trong giờ phút này tâm ta đang rất xáo động hay đang rớt xuống những cung bậc rất thấp vì đã lỡ gây ra rất nhiều lầm lỗi, nhưng với quyết tâm mạnh mẽ quay về chính mình cộng với những bài thực tập rèn luyện thân tâm đúng đắn, thì chắc chắn ta sẽ mau chóng chữa lành những vết thương ấy và khôi phục lại vị trí làm chủ cuộc đời

mình. Hãy tin vào bản chất thanh tịnh và mầu nhiệm vốn có của mình. Nó không bao giờ bị hư hao hay hủy diệt.

Đừng buồn nhìn xơ xác
Đời cần chút đổi thay
Hoa xưa rồi thắm lại
Vườn cũ ngát hương bay.

Ý Chí

Ý chí sẽ chỉ là tham vọng nếu nó không được đặt vào khuôn khổ rèn luyện của bản thân.

Sức mạnh của ý chí

Có một cậu bé được giao nhiệm vụ đến sớm để đốt lò sưởi ấm phòng học trước khi thầy giáo và các bạn đến. Một buổi sáng nọ, mọi người chợt bàng hoàng khi thấy ngôi trường bị cháy, và họ kéo được cậu bé ấy ra khỏi đám cháy trong tình trạng bị bỏng rất nặng. Cậu được đưa đến bệnh viện gần đó. Vài ngày sau, bác sĩ nói với mẹ cậu là có lẽ cậu sẽ chết vì phần dưới cơ thể của cậu đã bị hủy hoại. Thoáng nghe trong lúc nửa tỉnh nửa mê, cậu bé rơi nước mắt nhưng cậu quyết chí sẽ sống cho tới cùng. Cậu đã vượt qua cái chết một cách thần kỳ trước sự kinh ngạc của bác sĩ. Mối nguy hiểm tạm qua, nhưng bác sĩ lại cho hay phần dưới cơ thể cậu bị tổn hại quá nặng nên sẽ tàn phế, suốt đời cậu sẽ là kẻ vô dụng. Một lần nữa cậu bé đau đớn, nhưng vẫn nuôi ý chí được đi lại mạnh mẽ như trước.

Dù đôi chân tong teo kia không có cảm giác, không điều khiển được, không còn sức sống, nhưng cậu vẫn không nản lòng. Cậu giam mình suốt ngày trên xe lăn và không ngừng tìm cách vận động. Một buổi sáng nọ, bất chợt cậu phóng mình ra khỏi xe lăn, lết người ra bãi cỏ với hai chân kéo lê theo sau. Mẹ cậu cũng bất ngờ khi thấy cậu đến được hàng rào bao quanh khu nhà và đu người đứng lên dựa hàng rào. Cứ thế, mỗi ngày cậu lê mình từ cọc rào này sang cọc rào khác, tạo thành lối mòn quanh bờ rào. Cậu vẫn luôn nhủ thầm thế nào mình cũng sẽ đi được. Nhờ bàn tay tình thương của mẹ và ý chí kiên cường của mình mà cậu đã tự đứng dậy, đi cà nhắc từng bước, rồi đi một mình và có thể chạy. Cậu bắt đầu đi bộ đến trường, chạy đến trường, rồi chạy luôn tới khung trời đại học đã ước mơ bấy lâu. Điều đặc biệt là cậu đã tham gia vào đội điền kinh của trường. Chàng thanh niên mà ai cũng ngỡ rằng không thể sống nổi, không bao giờ bước được, không bao giờ chạy được chính là bác sĩ Glenn Cunningham - người chạy nhanh nhất thế giới trong cự ly một dặm.

Khi ta có ý muốn làm một việc gì đó và tin tưởng chắc chắn rằng khả năng của mình trước sau gì cũng làm được, thì niềm tin ấy sẽ biến thành nguồn năng lượng mạnh mẽ thúc đẩy ta vượt qua mọi trở ngại. Đó chính là *ý chí*. Nghĩa là khi ta không ngừng lặp lại trong tâm trí mình một ý muốn nào đó thì hệ thần kinh sẽ tự động hình thành một mệnh lệnh liên tục, rồi tìm cách khơi dậy và kết nối với những nguồn lực tiềm ẩn để đạt tới kết quả cho bằng được. Cho nên niềm tự tin chính là nền tảng để tạo dựng ý chí; không có niềm tự tin thì không có ý chí. Mà tin tưởng vào bản thân là tin tưởng vào thực lực có sẵn, và tin tưởng luôn những năng lực còn tiềm ẩn sẽ được đánh thức qua quá trình rèn luyện và nuôi dưỡng. Ngay khi ta chưa nhìn thấy bất cứ tín hiệu nào để biến những việc "không thể" thành "có thể", ngay cả khi mọi người đều cho rằng nó không thực tế hay nó chưa từng được thực hiện trước đó, nhưng với lòng tin vững chãi rằng điều gì cũng có thể xảy ra nếu ta tìm đúng điều kiện cho nó thì ta vẫn có thể vươn tới thành công một cách ngoạn mục.

Tin rằng điều gì cũng có thể xảy ra tức là ta tin vào nhân duyên, tin vào sự kết nối kỳ diệu của những nguồn năng lượng có cùng tần số. Những nguồn lực ấy thường bao gồm nguồn lực phước đức của ông bà tổ tiên và cả phần năng lượng của vũ trụ gửi đến cho ta vay mượn. Tất nhiên, ta phải có nhân duyên gốc thích hợp thì mới kết nối được. Điều này tùy thuộc vốn liếng năng lượng mà ta đã gây tạo từ trong quá khứ và những chuyển hóa vượt bậc của ta trong hiện tại. Tức là khi bắt đầu lập chí, ta đã dồn hết năng lượng quay về chính bản thân để không ngừng khơi gợi những năng lượng tốt chưa phát sinh và nuôi dưỡng những năng lượng tốt đã phát sinh. Đồng thời, ta cũng cố gắng cô lập hóa những năng lượng xấu chưa phát sinh và tìm cách chuyển hóa thật sớm những năng lượng xấu đã phát sinh. Khi chưa lập chí có thể ta không hiểu hết thực lực vốn có của mình, nhưng trong quá trình mài giũa ta sẽ phát hiện ra những bí ẩn kỳ diệu của tổng thể con người mình. Chỉ cần một điểm nào đó được khai thông thì lập tức nó kéo theo vô số thuận lợi khác. Có khi sự thuận lợi lại nằm ngay nơi hoàn cảnh khó khăn. Vì khi gặp khó khăn thì bản năng sinh tồn mới có thể gọi lên những nguồn lực tiềm tàng sâu xa mà bình thường ta không thể nào nhìn thấy được. Bởi vậy, người ta thường hay nói kẻ có chí luôn thấy cơ hội trong mọi khó khăn, còn người thiếu ý chí luôn thấy khó khăn trong mọi cơ hội. Do đó người thành công không chỉ là người vượt lên hoàn cảnh, mà điều quan trọng là họ đã vượt lên chính bản thân mình, tìm thấy được nguồn lực vĩ đại của riêng mình.

Khơi dậy ý chí

Người có ý chí trước hết phải là người lạc quan, luôn nhìn thấy những khía cạnh tươi sáng của cuộc sống. Tuy đang đứng trước một biến cố lớn lao, nhưng người lạc quan vẫn tin tưởng rằng khó khăn nào rồi cũng sẽ qua đi nếu mình biết khai thác tối đa khía cạnh thuận lợi, dù rất ít ỏi. Để có được tinh thần lạc quan thì ta phải có cái nhìn đúng đắn (chánh kiến) về bản chất cuộc sống, phải có khả năng vượt qua những kiến thức và kinh nghiệm cũ kỹ đã đóng kết thành định kiến và thành kiến sâu nặng trong ta. Ta còn phải có khả năng quan sát sâu sắc mọi sự vật sự việc quanh ta bằng thái độ khám phá thật sự.

Bí quyết để xây dựng nên tinh thần lạc quan chính là học tập cách thưởng thức cuộc sống. Khi ta tạm thời lùi lại một bước để quan sát những giá trị mầu nhiệm của cuộc sống, ta sẽ thấy thiên nhiên luôn chứa sẵn những bài học vĩ đại mà chỉ có những kẻ can đảm dám tách mình ra khỏi cái tôi nôn nóng muốn chứng tỏ mình mới có thể lãnh hội được. Những bài học ấy như là khí tiết của hoa đào trong giá rét, sự uyển chuyển mềm mại của cây trúc trước gió bão, nguyên tắc làm việc hòa điệu của bầy ong, hay tinh thần đoàn kết của đàn kiến. Thiên nhiên không những chỉ cho ta con đường đi tới thành công mà còn chỉ cho ta nghệ thuật sống, vì vậy trước khi vươn tới thành công ta đã có ngay niềm vui sống. Tinh thần này lại là chất liệu không thể thiếu để khơi dậy mọi thành công.

Thời gian về sống với thiên nhiên và thưởng thức cuộc sống cũng chính là cơ hội quý báu để ta nhìn lại chính mình. Đó là lý do mà những người muốn lập chí lớn thường hay rút lui ở ẩn để mài giũa "ngọc" của mình, thay vì cứ lăng xăng tích góp những điều kiện thuận lợi tạm bợ bên ngoài. Khi ngọc đã sáng thì không sợ những biến động hay nghịch cảnh nữa. Ta đã đủ sức vượt qua nó và hơn hết là ta đã nhìn nó ở một tầng nhận thức khác. Ta sẽ biết rõ mình nên làm gì và không nên làm gì để biến ước mơ thành hiện thực. Sự thật khi ngọc của ta đã sáng thì tất cả những năng lượng có cùng tần số ấy sẽ tự động kết nối mà ta chẳng cần nhọc công đi tìm. Như vậy, quá trình mài giũa ngọc mới là công việc quan trọng nhất mà cũng là khó khăn nhất. Ta phải rời xa sự hưởng thụ cao cấp, thậm chí phải đặt mình vào khuôn khổ khắc nghiệt để dồn năng lượng đầu tư cho sức khỏe, xây dựng mức chịu đựng kiên trì và nhất là chuyển hóa những thói

quen nguy hại.

Ta từng thấy nhiều người cũng có ý chí vươn lên nhưng thực chất là họ chỉ đang cố gắng tích góp những điều kiện thuận lợi từ bên ngoài, còn bản thân họ vẫn không thay đổi được gì cả. Trình độ hiểu biết và khả năng chịu đựng của họ vẫn y nguyên như cũ. Ước mơ vươn tới những mục tiêu xa vời của họ rốt cuộc cũng chỉ là những giấc mộng đẹp mà thôi. Thế nên, ý chí sẽ chỉ là tham vọng nếu nó không được đặt vào khuôn khổ rèn luyện của bản thân. Vì thái độ ấy chính là ước muốn có được nhiều hơn những gì ta đang có, nhưng lại không đủ sức khơi dậy năng lực tiềm ẩn để vượt qua giới hạn hiện tại của mình.

Ta đừng quên rằng năng lượng trong ta cũng có lúc mạnh lúc yếu thì ý chí không phải lúc nào cũng kiên định. Nhưng ta cũng đừng nao núng. Chúng chỉ là sự trở lại của thói quen hưởng thụ, hay đột nhiên ý niệm mong chờ tín hiệu của sự khởi sắc lại trỗi dậy mạnh mẽ, hoặc áp lực của hoàn cảnh bất ngờ gia tăng. Tất cả đều là những hiện tượng nhất thời. Chỉ cần ta kiên trì giữ vững sự thực tập hay cố gắng thêm một chút thì mọi thứ sẽ đi qua. Sau sự cố gắng ấy ta lại có thêm một kinh nghiệm mới quý giá. Người nào vốn không có thói quen hành xử theo cảm xúc, luôn biết sống sâu sắc với thực tại và nhìn lại bản thân mình, từng trải qua những hoàn cảnh khó khăn thì họ đã nắm hơn một nửa yếu tố để biến giấc mơ thành hiện thực. Nên việc mài giũa ngọc của bản thân cần phải được thực hiện ngay từ khi còn trẻ, còn có thể uốn nắn dễ dàng. Vì hưởng thụ không chỉ làm cho ta yếu đi mà thói quen ấy còn khiến cho ta nghiện ngập và phủ lên ta những lớp bụi dày của u mê nữa.

Khi ta nói "Tôi luôn đúng" đó là thái độ bảo thủ, nhưng ta nói "Tôi luôn tin ở tôi" tức là ta đang tôn trọng chính mình. Đây là thứ tài sản vô giá mà không phải ai cũng có được. Sự khiếm khuyết về thể chất, tài năng, hay từng chịu thất bại nặng nề rất dễ khiến ta đánh mất niềm tin vào bản thân và có cái nhìn bi quan vào mọi vấn đề của cuộc sống. Nhà thơ Frederick Langbridge đã viết: "Hai người cùng nhìn bầu trời đêm qua những chấn song, một người chỉ thấy một màu đen còn người kia thì thấy những vì sao". Để cái nhìn của ta luôn được rộng lớn thênh thang, ngoài việc loại trừ những thành kiến cũ rích, ta còn phải vượt qua những cảm xúc nông nổi hay tự áp đặt mình phải trở thành thế này thế nọ mà không thể chấp nhận bản thân và hoàn cảnh trong hiện tại. Chấp nhận để không tạo thêm áp lực và thấu hiểu

rồi tìm cách hóa giải chứ không phải đầu hàng. Cho nên ý chí nếu không khéo dùng, nó sẽ biến thành bức màn nhung tuyệt đẹp che đậy sự thật yếu kém của ta, rồi dựng lên những vở tuồng hấp dẫn do tâm tưởng biên đạo chứ không hề có thật.

Một điều ít ai ngờ là bản thân ý chí không chỉ làm nên những điều phi thường, mà nó còn có thể nâng đỡ những điều phi thường khác xuất hiện. Sự thành công của người này sẽ trở thành nguồn khích lệ mạnh mẽ khiến cho niềm tin trong người khác bừng dậy, hướng tới những điều "không thể". Như vậy, để biến những điều "không thể" thành những điều "có thể", ta không chỉ cần sự vươn lên của bản thân mà còn cần năng lượng yểm trợ của những người thành công và cả tình thương của vũ trụ nữa. Vì lẽ đó, khi thành công ta phải có trách nhiệm hồi đáp lại những ân tình ấy bằng thái độ khiêm cung và luôn hướng tới việc giúp đỡ người khác. Có như thế ta mới giữ vững được sự thành công. Nên nhớ rằng cả con người ta đều vô ngã thì ý chí cũng vô ngã. Đừng vô tình biến nó thành món trang sức lộng lẫy để tôn vinh cái tôi mà lại xem thường những kẻ còn nhiều yếu kém.

Đỉnh cao nào cũng tới
Khi vượt thoát chính mình
Đường dài không bước mỏi
Nhờ vui thú đăng trình.

Do Dự

Đừng quá lo lắng cho con đường mình đã chọn hay phải chọn, vì thái độ bước đi trên con đường ấy mới thật sự là quan trọng.

Chọn lựa nào đúng đắn?

Cuộc sống đôi khi đưa đẩy ta đến những nhân duyên bất ngờ và khiến ta phải đứng trước những chọn lựa có thể tạo ra khúc quanh mới cho cuộc đời mình. Vì không biết rõ khúc quanh ấy sẽ như thế nào, nên ta phải luôn cân nhắc kỹ càng để không quyết định lầm lẫn và đáng tiếc. Tuy nhiên, có khi đã biết rất rõ giá trị đích thực của con đường mình phải đi, nhưng ta vẫn không thể quyết định được vì ta không vượt qua nổi những hạn chế của chính mình. Có thể vì nhút nhát, không đủ niềm tin vào bản thân, nên ta lo sợ mình sẽ chọn sai hay không đủ sức ứng phó để cuối cùng phải chịu nhiều tổn thất. Cũng có khi vì lòng tham, muốn "bắt cá hai tay", nên ta không nỡ buông bỏ cảm xúc tốt mà mình cũng rất yêu thích. Lẽ dĩ nhiên, khi đứng trước sự lựa chọn mà cả hai đều là đối tượng ta yêu thích thì ta phải chấp nhận có sự phân vân, giằng xé. Đó thật sự là một cuộc chiến mà ta phải dùng tới thái độ hy sinh mới giải quyết được. Nhưng nếu tình thế bắt buộc phải quyết định mà ta vẫn cứ ngập ngừng, cân phân, do dự mãi thì năng lượng trong ta sẽ mau chóng bị tiêu hủy. Không những chẳng được gì, mà ta còn bị hao tổn hay mất trắng.

Một vị thiền sư nọ tình cờ thấy một con chó bị trọng thương nằm bất động bên lề đường, nên thương tình đem về chữa trị và nuôi dưỡng. Thiền sư thương yêu và dạy dỗ nó rất tận tình. Ông đặt cho nó cái tên Tu Đi như gửi gắm ước mong nó ở lại chuyên tâm tu hành để có đời sống thanh thản. Đáp lại, nó cũng yêu mến thiền sư như cha mẹ, lúc nào cũng quấn quýt bên cạnh. Khi thiền sư xuống phố hóa độ thì nó cũng lẽo đẽo theo sau. Khi thiền sư tĩnh tọa thì nó cũng nằm lim dim kề cận. Một hôm trong lúc thiền sư đang tĩnh tọa, con chó bỗng nghe mùi thịt xào quen thuộc từ đâu bay tới. Nó vừa định chồm dậy, nhưng lại nghĩ mình ở đây tu hành với thiền sư đã nhiều năm rồi thì không nên làm như thế. Vì vậy nó đành nằm lại và cố gắng quên đi. Nhưng mùi thịt xào càng lúc càng tăng. Con chó cựa mình nhiều

lần và rồi nó nghĩ mình cũng nên đi xem hư thực thế nào chứ nhất định không đụng tới. Không ngờ mùi thịt xào càng lúc càng quyến rũ. Bản năng xưa trỗi dậy khiến nó không đủ sức kiềm chế, vì vậy nó quyết định lội qua bên kia sông thử một lần cho biết.

Thiền sư nghe tiếng con chó nhảy xuống sông, ông đoán biết sự tình nên vội vàng chạy ra can ngăn: "Tu Đi ơi! Đừng qua bên kia. Nguy hiểm lắm". Nghe tiếng thầy gọi, con chó giật mình và ngoan ngoãn quay lại. Nhưng vừa lúc đó, nó cảm nhận món thịt xào đang rất gần và sự thèm thuồng cũng dâng lên cao độ. Nó đành ngoảnh mặt lầm lũi bơi tiếp. Thiền sư lại khẩn thiết gọi: "Tu Đi ơi! Về lại với thầy đi con. Nơi này tuy sống thanh đạm nhưng vẫn yên ổn hơn con ơi!". Bấy giờ tâm trí nó bỗng xuất hiện những hình ảnh ân tình của thiền sư dành cho nó trong suốt thời gian qua, nhưng lại bị cạnh tranh bởi hình ảnh hấp dẫn của món thịt xào mà từ bấy lâu nay nó không được thưởng thức. Vì thế, nó cứ lội qua lội lại mà không dứt khoát được. Cuối cùng, nó kiệt sức và chết chìm giữa dòng sông.

Chưa chắc khi con chó lội qua bờ sông bên kia thì nó sẽ gặp nguy hiểm. Thiền sư chỉ dựa trên kiến thức phổ thông hay kinh nghiệm quá khứ của con chó đã từng bị trọng thương mà lo lắng và cảnh báo như thế thôi. Không hẳn đó là sự thật. Cho dù đó là sự thật, nhưng với sự thông minh và bản lĩnh thì con chó vẫn có thể tự bảo vệ và còn hoán chuyển mọi tình thế một cách ngoạn mục. Cho nên, không phải lúc nào ta cũng có thể thấu hiểu hết con đường mình đã chọn ngay khi thực hiện quyết định. Chỉ cần tiên đoán chính xác hơn một nửa là may lắm rồi, phần còn lại ta phải tiếp tục khám phá trong suốt cuộc hành trình.

Trong hành trình ấy, đôi khi ta lại thấy mình không cần phải sớm về tới đích. Vì bản thân con đường cũng đã mang lại rất nhiều kinh nghiệm quý giá làm hành trang để ta vươn tới mục đích khác sâu sắc hơn. Thế nên, có những trường hợp ta cũng không cần bỏ ra quá nhiều năng lượng để đắn đo, chọn lựa. Con đường nào cũng được cả nếu ta đủ tin tưởng vào bản lĩnh có thật của mình, hoặc ta có chủ trương tích lũy kinh nghiệm và đào luyện bản thân chứ không phải tranh đấu vì sự thành bại. Giữ được tinh thần như thế, ta sẽ không bao giờ tự biến mình trở thành tín đồ của "chủ nghĩa do dự". Chọn lầm đường thì chưa chắc nguy hiểm, nhưng do dự mãi thì sẽ xói mòn hết những cơ hội cho tương lai.

Những người quyết định chọn tình mà bỏ lại hiếu, hay chọn lý tưởng mà bỏ lại gia đình thì chắc chắn tâm trạng của họ rất đau xót, luyến tiếc và có khi rất hụt hẫng. Tuy nhiên, họ không thể ngờ rằng khi họ hoàn thành tốt con đường đã chọn thì cũng có nghĩa là họ đã đồng hành với con đường bỏ lại. Nếu họ sống có hạnh phúc trong tình yêu, biết ứng dụng những kinh nghiệm quý báu mà cha mẹ đã trao truyền để gầy dựng một gia đình bền vững, luôn tìm cách hàn gắn sự rạn nứt đổ vỡ với cha mẹ hoặc hướng dẫn con cái biết tưởng nhớ đến ông bà, thì hành động đó có khi còn xứng đáng hơn là ở bên cha mẹ mà cứ ngỗ nghịch hay làm khổ cha mẹ. Ngay cả khi chấp nhận phụ tình một người để chọn người khác thì họ vẫn có cách để bù đắp hay chia sớt nỗi đau với người bị bỏ lại, nếu họ luôn ý thức tôn thờ ân tình của người ấy ở một vị trí cao quý nào đó trong tim.

Dù họ dành cả cuộc đời để phụng sự xã hội, đem tới sự an lành và hạnh phúc cho mọi người thì trong sâu xa họ vẫn đang tích cực phụng sự cho gia đình. Vì khi lòng họ hướng về gia đình, tức là năng lượng tích tụ từ việc phụng sự ở trong họ cũng được truyền tới những người thân. Năng lượng ấy có khả năng xoa dịu và chở che những rủi ro bất trắc. Hình ảnh này được khắc họa rất đẹp trong bài thơ *Tống biệt hành* của thi sĩ Thâm Tâm: *"Mẹ thà coi như chiếc lá bay/ Chị thà coi như là hạt bụi/ Em thà coi như hơi rượu say"*. Người chiến sĩ nghĩ rằng đây có thể là lần ra đi vĩnh viễn, nên xin người thân yêu hãy xem mình không còn nữa mà đừng nhớ thương, luyến tiếc. Nhưng kể từ mốc thời gian ấy, hình ảnh của anh mới thật sự in đậm trong tâm tưởng họ hơn bao giờ hết. Thái độ bịn rịn, không dứt khoát ra đi, sẽ không thể tạo được thứ tình cảm thiêng liêng như thế.

Cho nên ta đừng quá lo lắng cho con đường mình đã chọn hay phải chọn, vì thái độ bước đi trên con đường ấy mới thật sự là quan trọng. Dù khởi điểm không mấy tốt đẹp, nhưng theo thời gian ta cũng sẽ học được cách chấp nhận và tìm thấy "linh hồn" của con đường mình đã chọn. Bởi không có con đường nào tuyệt đẹp và cũng không có con đường nào hoàn toàn xấu. Vấn đề là ta có đủ khả năng để sử dụng được con đường ấy phục vụ cho mục đích chính hay không mà thôi. Thiếu tài năng, thiếu bản lĩnh thì nhìn đâu cũng thấy gian nan cách trở, con đường đã chọn dù rất tốt cũng sẽ hóa tầm thường. Và ngay cả khi ta rơi vào tình trạng "tiến thoái lưỡng nan" - tới hay lui cũng đầy khó khăn - thì ta hãy cứ chọn lấy một con đường. Khi đi sâu vào bên trong ta sẽ thấy nó hoàn toàn khác biệt với bên ngoài, và càng đi sâu vào bên trong ta càng phát hiện ra tiềm lực vĩ đại của mình.

Cho nên, có khi ta thấy mình đang tiến nhưng kỳ thực là ta đang lùi, có khi ta quyết định lùi mà thực chất là ta bắt đầu tiến. Dù tiến hay lùi, phẩm chất tâm hồn mới là điều quan trọng.

Đừng lỗi hẹn với cuộc sống

Đúng là không ai có thể đoán biết hết tất cả những yếu tố tạo nên sự thành công. Nhưng nếu ta đã nắm chắc vài kinh nghiệm căn bản, cộng với những điều kiện thuận lợi đang có sẵn, đặc biệt là một tinh thần vững chãi để đón nhận rủi ro hay thất bại có thể sẽ xảy ra thì ta cứ mạnh dạn quyết định. Sự liều lĩnh ấy chính là cái gan lớn giúp làm nên sự nghiệp lớn. Cái gan ấy, dĩ nhiên, phải được sản sinh từ nền tảng kinh nghiệm và nhận thức sáng suốt chứ không phải là thứ mộng tưởng hão huyền. Nhưng chính niềm tin vào bản thân - tin vào khả năng đương đầu với mọi thất bại để khám phá bí ẩn cuộc sống và khám phá tiềm lực của chính mình - mới là yếu tố quan trọng giúp ta dám đi tới những quyết định táo bạo. Nếu thiếu cái gan đó, dù những điều kiện thuận lợi đã quy tụ gần như đầy đủ trong tay, thì ta cũng vẫn cứ do dự và lại tiếp tục chờ đợi những điều kiện tốt hơn thế nữa. Ta đừng quên, nhân duyên vốn thay đổi không ngừng như một dòng nước chảy, phút giây sau không còn là phút giây trước, như triết gia Heraclitus đã từng nói: *"Không ai tắm hai lần trên một dòng sông"*. Nếu ta vẫn cứ ngồi ỳ ra đó để phân tích, so sánh, đắn đo toan tính mãi thì ta sẽ bỏ lỡ rất nhiều cơ hội quý giá trong đời. Rồi ta sẽ phải hối tiếc.

Cơ hội quý giá nhất của đời người đó chính là sự sống. Đã bao lần ta giật mình nhìn thấy tuổi xuân của mình đang lững lờ trôi qua, nên lòng cứ dặn lòng sẽ cố gắng quay trở về chăm sóc lại tâm hồn để sống hài hòa và sâu sắc hơn. Và cũng chừng ấy lần ta đã lỗi hẹn. Ta không chiến thắng nổi cảm xúc yêu thích tiện nghi vật chất và sự ngưỡng mộ của kẻ khác, nên ta đã tiêu phí không biết bao nhiêu thời gian và năng lực cho nó. Nhưng ta đâu có hai ba trăm năm để sống, sao giờ này ta vẫn còn thả trôi đời mình trong đam mê, quên lãng? Cụ Nguyễn Du đã từng nhắc: *"Bây giờ rõ mặt đôi ta/ Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao"*. Nào ai biết được ngày mai ta và những người thân yêu có còn gặp nhau nữa không. Nếu ta vẫn còn nhân danh sự bận rộn mà chưa chịu dừng lại để nhìn nhau tận mặt, mở lòng ra tha thứ và nâng đỡ thì ngày mai tất cả chỉ còn là giấc mộng mà thôi. Mộng là do chính

sự u mê và thái độ do dự của ta tạo ra. Đó không phải là bản chất của cuộc sống.

Để thiết lập thói quen sống sâu sắc trong từng khoảnh khắc, ta hãy bắt đầu thực tập ngay từ những sinh hoạt bình thường nhất. Mỗi sáng thức dậy ta đừng vội bước xuống giường. Hãy ngồi lại cho ngay ngắn, thở vài hơi thật sâu để ý thức rằng ta đang vẫn còn đây và sự sống vẫn còn đó. Thầm cảm ơn đất trời cho ta thêm một ngày nữa để sống, một ngày hoàn toàn tinh khôi mà ta có quyền đem hết con người của mình ra để sống. Ngày hôm qua có thể ta còn nhiều vụng về trong khi nói năng, hành động hay suy tư, nên đã khiến cho ta và người ta thương đều không có hạnh phúc. May mắn thay ta có thêm một ngày nữa để sửa chữa những lầm lỡ đó. Ta tự hứa với lòng sẽ sử dụng trọn vẹn hết một ngày, không để cho những lo lắng, phiền muộn làm sứt mẻ hay hư hao thêm bất kỳ giờ phút nào nữa.

Bắt đầu một ngày mới bằng nụ cười tươi tắn trên môi sẽ đem tới cho ta nhiều an lạc và sức sống. Ta nên viết sẵn chữ "cười" dán trên vách, hay cắm một cành hoa ngay bên giường ngủ làm dấu hiệu nhắc nhở ta mỉm cười ngay khi thức dậy để chào mừng sự sống. Ta sẽ nhớ ra rằng, hôm nay mình có hẹn cùng sự sống với tư cách là sứ giả của tình thương. Bất cứ ở nơi đâu và bất cứ lúc nào ý thức mình đang sống thì ta hãy nở một nụ cười, tinh thần sẽ được nhẹ nhàng và các cơ bắp trên gương mặt cũng được thư giãn. Nụ cười sẽ giúp cho ta được sống với chính mình trong giây phút hiện tại, vì khi cười thì mọi suy tư đều không còn nữa. Nụ cười sẽ đánh thức những năng lượng bình yên trong ta và kẻ khác, nên nụ cười còn giúp ta gần gũi hơn với mọi người và cả vạn vật xung quanh.

Đó là những điều rất thiết thực mà ta không cần phải đắn đo hay suy tính mới làm được. Khi ta đã thật sự nắm bắt sự sống, không để cho những cảm xúc thích hay không thích trong nhất thời tiếp tục dìm ta vào những cơn mê bất tận thì ta sẽ có đủ sự sáng suốt, niềm tin và sức mạnh để đi tới những quyết định to lớn khác. Hãy đừng quên rằng, do dự không bao giờ có trong thực đơn của những người biết thưởng thức cuộc sống.

Đường đi không xa lắm
Chỉ ngại nhiều bến mê
Chần chừ không bước nổi

Năm tháng dài lê thê.

Thất Bại

Hãy vui vẻ sống những ngày tháng "chưa thành công" như đón nhận cơ hội để đào luyện sức chịu đựng và chuyển hóa tâm tính của mình.

Ai cũng sợ thất bại

Dường như ai cũng sợ thất bại. Bởi nó có thể làm cho ta hao tổn tài sản, năng lực, niềm tin và cả hy vọng nữa. Nói chung, sự thất bại nào cũng mang lại cảm xúc xấu, trong khi bản năng con người thì chỉ yêu thích cảm xúc tốt. Nhưng cũng tùy vào quan niệm sống và thái độ phản ứng của mỗi người đối với sự thất bại, mà cảm xúc xấu ấy sẽ biểu hiện và ảnh hưởng đến phẩm chất đời sống như thế nào. Nếu ta cho rằng mình sẽ không bao giờ thất bại vì tài năng và bản lĩnh có thừa, thậm chí ta còn nghĩ thất bại là điều rất xấu xa thì khi bất ngờ đối đầu với nó chắc chắn ta sẽ hốt hoảng và chống trả quyết liệt. Ta phải lo thu dọn bao nhiêu thứ tàn dư sau cuộc thất bại, rồi phải tìm cách ứng phó để giữ gìn sĩ diện, và còn lo nghĩ đến thảm cảnh đáng thương của ta trong tương lai. Chính những thái độ ấy đã biến sự thất bại thành nỗi khổ niềm đau, nhấn cuộc đời ta chìm xuống.

Cũng có thể vì ta chưa quen mùi thất bại, hoặc chưa bao giờ bị thất bại nặng nề như lần này, nên ta rất dễ lúng túng rồi bám víu hết đối tượng này đến đối tượng khác. Một người vừa mất việc thì kiếm ngay việc khác để làm. Một người vừa lỡ tay làm hư một tác phẩm kỳ công thì vội vàng bắt tay vào tác phẩm mới. Một người vừa bị phụ tình thì mau chóng tìm kiếm đối tượng khác để được thương yêu. Nhưng phần lớn những gì ta cố bám víu trong khi đang trải qua cảm xúc thất bại đều là sự lầm lẫn đáng tiếc. Sự thật là ta chỉ đang tìm cách xoa dịu vết thương hoặc khẳng định giá trị của mình, chứ ta chưa có sự đầu tư nghiêm túc và đúng đắn để nắm chắc thành công. Bi kịch luôn luôn xảy ra trong những lần cảm xúc bùng vỡ như thế, bởi những lựa chọn ấy không hề có sự soi sáng của lý trí.

Không ít người vì thất bại quá lớn nên đã đi tìm cái tôi của mình ở con đường tâm linh. Đáng lẽ, những phương pháp thực tập chuyển

hóa có thể giúp họ chữa trị và hồi phục rất nhanh chóng. Nhưng vì vết thương chưa kịp lành, họ lại vội đặt cho mình những mục tiêu chuyển hóa to tát phải sớm đạt được. Họ lầm tưởng rằng đó là thái độ quyết tâm hướng thượng, nhưng thực chất là họ đang củng cố giá trị của mình. Họ phải làm một điều gì đó để thấy được tài năng hay sự tồn tại của mình. Trong tình trạng năng lượng cạn kiệt mà lại đặt thêm một tham vọng mới, dù tham vọng ấy được coi là chính đáng, thì họ lấy sức đâu mà tiếp tục tranh đấu. Càng cố gắng quyết liệt, họ càng đốt sạch năng lượng; và thất bại thảm hại cũng là lẽ đương nhiên. Cũng như cục tuyết lăn từ trên đỉnh núi xuống thường cố bám vào tuyết trên suốt đoạn đường. Nên khi xuống tới chân núi thì nó trở thành quả cầu tuyết khổng lồ, sức tàn phá rất ghê gớm. Đó là *hiệu ứng quả cầu tuyết*.

Chỉ là chưa thành công

Ta nên biết rằng mỗi thành công phải luôn hội tụ vô số điều kiện phù hợp với nó, và không phải lúc nào ta cũng chủ động nắm hết mọi điều kiện vì có thể nó hoàn toàn nằm ngoài tầm tay. Dù điều kiện quyết định cho thành công có khi nằm ngay trong ta và tưởng chừng rất dễ nắm bắt, nhưng nếu thiếu kinh nghiệm và thiếu sáng suốt thì ta cũng không biết phải thêm bớt như thế nào cho vừa đủ điều kiện để kết quả xảy ra. Đây cũng là lẽ đương nhiên. Nếu ai cũng nắm được mọi bí quyết đưa tới sự thành công, thì con người đã không còn là con người và thế gian này đã biến thành cõi thiên đường mất rồi. Vì vậy khi sự việc bất thành, ta hãy hiểu rằng những điều kiện đưa tới sự thành công chỉ là chưa hợp lý. Nó có thể dư hoặc có thể thiếu, chứ không hẳn là hoàn toàn trống rỗng hay vô nghĩa.

Chữ "thất bại" thường dễ khiến ta hiểu lầm là không được gì cả hay không còn gì cả. Trong khi những gì ta đã tạo dựng vẫn còn đó, dù có khi nó chưa biểu hiện ra một cách cụ thể. Những kỹ năng tập luyện, những kinh nghiệm và kiến thức tích lũy, cũng như những yếu tố thuận lợi bên ngoài mà ta đã cất công gom lại sẽ được sử dụng một cách xứng đáng trong những công trình kế tiếp. Cho nên, khi thành công ta phải hiểu rằng sự thành công này đang đứng trên vai của bao thất bại trong quá khứ. Đó chính là ý nghĩa của câu nói mà ai cũng nằm lòng: "Thất bại là mẹ của thành công". Không có sự thành công vững bền nào mà không được làm ra từ những thất bại nho nhỏ ban

đầu. Vì vậy, từ bây giờ ta nên tập gọi là "chưa thành công" thay vì gọi là thất bại. Cách gọi này sẽ giúp ta không dễ dàng suy sụp tinh thần, vì ta ý thức rằng cơ hội vẫn chưa chấm dứt. Thua keo này ta vẫn có thể bày keo khác. Bởi không bao giờ có sự tách biệt tuyệt đối giữa cái trước và cái sau.

Thật ra, thất bại chính là một phần rất quan trọng của cuộc sống. Khi thất bại, ta sẽ thu mình lại. Mặc dù bị cảm giác rất khó chịu đè nặng, nhưng đó là cơ hội để ta nhìn lại mình rõ hơn. Ít nhất là tính tự hào, háo thắng hay chủ quan trong ta cũng rơi rụng bớt. Đó là lý do mà các bậc trải nghiệm luôn rất lo lắng khi thấy những người trẻ gặt hái thành công quá dễ dàng, nhất là sự thành công ấy chủ yếu dựa vào sự may mắn bên ngoài. Họ chưa nếm trải cảm giác khó chịu khi thất bại, cái tôi của họ chưa từng bị bầm dập trong những giai đoạn khốn cùng mà không biết cách xoay xở ra sao. Họ cũng chưa kịp đánh thức và nuôi dưỡng những phẩm chất quý giá trong tâm hồn như đức từ ái hay tính khiêm cung để tạo ra thế cân đối vững chãi. Vì thế, thành công lớn có thể trở thành tai họa cho chính cuộc đời họ và cả mọi người xung quanh. Ta đã từng chứng kiến rất nhiều người trẻ có những thành công vang dội, nhưng lại mau chóng rụi tàn. Đến mức họ không còn dám ngửa mặt nhìn đời, phải ẩn mình mãi mãi, hoặc có khi chọn tới sự kết thúc thật thê thảm.

Vả lại, bản năng sinh tồn của con người vốn rất vĩ đại. Chỉ khi nào đối đầu với những lần thất bại nặng nề thì nguồn lực ấy mới hiện ra một cách trọn vẹn. Đó chính là lúc con người trở nên mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Cho nên ta đừng sợ thất bại. Nếu thấy mình vẫn chưa đủ vững vàng thì đừng vội mong cầu thành công. Hãy vui vẻ sống những ngày tháng "chưa thành công" như đón nhận cơ hội để đào luyện sức chịu đựng và chuyển hóa tâm tính của mình. Chính vì thế, bậc tài trí hay từ khước những điều kiện thuận lợi mà tìm tới những hoàn cảnh khắc nghiệt để phát huy hết năng lực tiềm ẩn. Họ xem nhẹ những thành công chỉ mang lại cảm giác thỏa mãn tầm thường, để chọn cái to tát hơn là chiến thắng những bóng tối phiền não trong chính họ. Đó mới chính là thành công đích thực.

Mỉm cười với thất bại

Khi đón nhận thất bại, điều mà ta nên làm và cũng khó làm nhất

đó chính là nhìn lại phản ứng của mình. Ta hãy cố gắng ghi nhận những gì đang biểu hiện trong dòng cảm xúc hay tâm tưởng của mình mà không dùng ý chí để đàn áp hay phủ nhận nó. Cần nắm rõ hiện trạng tâm lý để ta đánh giá chính xác nội lực của mình mà quyết định hứng chịu một mình, hay phải cần đến sự trợ giúp của người thân. Đừng cố gắng che đậy để bảo vệ danh dự hay dựa dẫm vào những đối tượng khác để xoa dịu sự tổn thương. Để làm được những điều này, hằng ngày ta cần phải luyện tập cho mình thói quen luôn nhìn lại tâm mình ở mọi lúc mọi nơi. Nhìn lại mình đã là một bước tiến bộ đáng nể rồi. Nhưng nếu có thể nhìn bằng thái độ không thành kiến thì cái nhìn ấy sẽ đạt tới mức thấu suốt bản chất của mọi vấn đề. Có thể ta sẽ thấy chính những phiền não trong ta mới là nguyên nhân chính dẫn đến mọi thất bại. Hoàn cảnh tuy có tác động nhưng chỉ đóng vai trò phụ.

Tham vọng là phiền não mà ta thường phát hiện ra nhiều nhất trong những lần thất bại. Ta luôn bị sự kích động quá lớn của tâm thức xã hội, nên thấy ai có cái gì thì ta cũng muốn có cho bằng được. Thực chất, ta không biết rõ mình có cần nó hay không và mình có đủ khả năng để đạt được nó hay không. Tham vọng có thể khiến cho tâm tưởng nhồi nặn ra lòng tự tin quá lớn một cách vô căn cứ. Và ta thường dễ bị năng lượng ham muốn thành công lấn át, thay vì tìm kỹ trong kinh nghiệm và kiến thức tích lũy của mình có những chất liệu nào đóng góp nên sự thành công hay không. Nếu chỉ có cái ham muốn thôi mà ta đã vội vắt kiệt năng lượng ra để đầu tư thì đó là hành động rất non nớt, bị cảm xúc chi phối trầm trọng. Những lần phát hiện ra lòng tham của mình đang vận hành, ta nên nở nụ cười thật tươi để xác nhận rằng ta đã thấy rõ mặt mũi nó. Ta không thể để nó gạt gẫm ta được nữa. Hãy duy trì sự quan sát ấy để giúp nó trở về với bản chất vô ngã của nó.

Chấp nhận được thất bại là tâm lý rất quan trọng để kéo ta lại gần với mọi người mọi loài. Nó là điều kiện không thể thiếu trong tiến trình thuần phục cái tôi đạt tới chỗ hoàn thiện. Khi vượt qua được tâm lý tổn thương và mặc cảm của cái tôi yếu đuối là ta đã vượt qua hơn một nửa nỗi khổ niềm đau vì thất bại, bởi bản thân của thất bại chưa chắc là nỗi khổ. Thỉnh thoảng, ta cũng nên tự hỏi có cần đeo bám mãi sự thành công bên ngoài hay không, nó có phải là điều kiện quyết định nên hạnh phúc của ta trong hiện tại không. Ta cần thu hồi những năng lượng tản mác vốn tạo nên sự mạnh mẽ phi thường trong ta. Đừng quên rằng, sự thất bại bên ngoài dù lớn lao đến đâu

cũng chỉ là một phần của cuộc sống. Nó không thể làm phương hại tới những giá trị mầu nhiệm mà ta đang nắm giữ trong tầm tay.



Thành bại đã bao lần
Tuổi xuân trôi lần lữa
Nụ cười trên môi chờ
Bao giờ cho nhau nữa?
Núi muôn đời vững chãi
Mặc tuyết phủ sương giăng
Ta đã tìm thế đứng
Hay vẫn còn lăng xăng?

Thành Công

Cuộc đời này không có cái thành công lớn hay nhỏ, mà chỉ có cái đem tới cảm xúc nhất thời hay giá trị hạnh phúc chân thật mà thôi.

Thành công về cái gì?

Khi được hỏi về thành công, ta thường nghĩ ngay đến công ăn việc làm của mình. Điều này cũng dễ hiểu. Tại vì khoản thu nhập và vị trí trong xã hội có ảnh hưởng rất lớn đến phẩm chất đời sống của hầu hết mọi người. Nhất là hiện nay kinh tế toàn cầu đang suy thoái trầm trọng, nhiều công ty phải đóng cửa, nhiều tập đoàn bị phá sản và vô số người bị thất nghiệp, thì hai chữ "thành công" đã trở thành thứ nhạy cảm hàng đầu mà không ai dám nhắc tới. Nhưng tại sao ta không hỏi lại người kia hay tự hỏi với chính mình rằng, thành công là thành công về cái gì? Thành công phải có đối tượng của nó, cụ thể là lĩnh vực nào, chứ đâu phải cái gì cũng thành công thì mới được gọi là thành công.

Như ta đang sở hữu những thứ tiện nghi sang trọng đắt tiền, hay vị trí xã hội mà rất nhiều người mơ tưởng, thì đâu ngại gì mà ta không tự nhận mình đã thành công. Nhưng trong khi có được những thứ ấy hạnh phúc gia đình lại đổ vỡ, người thân yêu xa lánh, bạn bè không tin tưởng nhau thì ta có gọi là thành công không? Có đấy, ta đã thành công về mặt vật chất, nhưng đời sống tình cảm thì hoàn toàn thất bại. Hoặc ta cho rằng tình yêu là nhất trên đời, nên ta bất chấp tất cả để lao theo nó như một con thiêu thân. Ta bỏ ra không biết bao nhiêu thời gian, tiền của và năng lực để nắm bắt nó. Ta bỏ bê bản thân, chẳng buồn quan tâm tới công ăn việc làm hay các mối quan hệ mật thiết xung quanh để nâng niu nó. Ta tập cho mình thói quen ganh ghét, hẹp hòi hay sẵn sàng ăn thua với mọi người để sở hữu nó. Giả sử người ấy đã thuộc về ta rồi thì ta có thật sự là kẻ thành công không? Có đấy, ta đã thành công về khả năng chinh phục kẻ khác nhưng lại thất bại với chính mình.

Thành công nào đáng tìm?

Bây giờ bước ra đường phố ta không khỏi ngẩn ngơ trước dòng người đông nghẹt, nhưng ai nấy đều đầy vẻ căng thẳng và hối hả như đang chạy tìm một cái gì đó. Họ không biết mình đang đi đâu, ai vừa lướt ngang qua mình, thì làm sao có thể nhìn nhau bằng ánh mắt trìu mến hay tặng nhau nụ cười thân thiện. Ngồi cạnh nhau trên xe buýt hàng giờ nhưng không ai chịu bắt chuyện với ai, vì dường như ai cũng đang rất bận rộn với những kế hoạch trong đầu. Gặp nhau mỗi ngày ở công ty nhưng không thể dừng lại hỏi thăm và chờ đợi câu trả lời, vì họ cảm thấy như vậy là mất đi vài giây phút rất quý giá. Thay vào đó, họ tranh thủ lao đầu vào các tờ nhật báo, lên internet tìm kiếm thông tin. Vì họ tin đó mới là việc làm bổ ích thiết thực, là phần tất yếu của cuộc sống. Thật là bất thường!

Nhiều người lại không thích người khác hỏi thăm mình. Họ luôn nghĩ sự hiện diện của người khác là không cần thiết và có thể cản trở sự tự do của họ. Họ không muốn công khai với người khác về sự thất bại của mình, hoặc họ nghi ngờ người kia có thể đang tìm cách để cạnh tranh hay hạ gục mình. Vì lẽ đó mà thương trường bây giờ đã trở thành chiến trường khốc liệt, trong đó ai không có đủ sự khôn ngoan và chiêu thức tinh xảo thì phải chấp nhận trở thành kẻ chiến bại. Từ đó, con người ngày càng tự biến mình thành những cỗ máy vô tri và mất dần tình người với nhau. Đến lúc không thể chịu đựng nổi cảnh sống máy móc và hời hợt như vậy nữa, họ lại chui vào vỏ bọc của sự cô đơn, lạnh lùng và có những quyết định hết sức lầm lẫn. Sự thành công như thế vốn đã mang theo tính chất của sự hủy diệt rồi.

Tài sản lỡ bị tiêu tán thì ta vẫn còn nhiều cơ hội để tìm lại được, hay vẫn còn nhiều điều ý nghĩa khác để sống. Nhưng một khi những phẩm chất thiêng liêng trong tâm hồn như sự bình an, lòng thương xót, tính thật thà, đức khiêm cung bị phá sản thì có khi cả đời ta cũng không sao tạo dựng lại nổi. Một kẻ sống không có đạo đức mới đích thực là một kẻ thất bại thảm hại. Sống mà không thể thương yêu hay không được thương yêu thì có khác gì những loài ma đói. Cho nên, ta đừng quá hốt hoảng hay buồn chán khi ta đang là kẻ chiến bại trong chiến trường kinh tế. Nếu ta vẫn còn khả năng ngồi yên để uống những chén trà nóng và tâm tình cùng bạn bè, vẫn còn kiên nhẫn để lắng nghe người thương chia sẻ những khó khăn, vẫn còn biết rung động trước những mảnh đời trái ngang, vẫn còn sốt sắng đứng ra bảo

bọc những kẻ yếu kém thì ta hãy ăn mừng đi. Đối với gia đình, xã hội và cả với trời đất này, như thế là ta đã thành công trong sứ mệnh của kiếp người.

Hiện nay, rất nhiều bạn trẻ khi đã lấy xong tấm bằng đại học rồi nhưng lại không dám bước vào đời. Họ nghĩ mình phải tiếp tục trang bị thêm kiến thức, phải lấy thêm vài chứng chỉ nữa, thì mới tự tin bước vào ngưỡng cửa thành công. Trong khi đó, các nhà xã hội học thường hay nhắc nhở rằng nhà trường chỉ cung cấp cho ta 25% kiến thức, còn cuộc sống trải nghiệm mới cho ta 75% kiến thức mà ta cần tích lũy. Chính sự lầm lẫn về phương tiện sống và mục đích sống, khiến cho rất nhiều thế hệ học sinh khi ra trường đã bị hoang mang đến độ khủng hoảng về sự lựa chọn hướng đi cho cuộc đời mình. Họ không dám bước vào đời vì họ sợ bị thua sút với người khác, sợ mình không phải là sự lựa chọn tối ưu của những công ty danh tiếng, sợ mình sẽ không dễ dàng chinh phục được những đối tượng có quyền lực trong xã hội. Với họ, vào đời là phải thành công. Vậy còn có bao nhiêu bạn trẻ đã dành trọn tâm nguyện cho việc tìm kiếm giá trị hạnh phúc chân thật, hay tìm phương cách để bảo vệ môi sinh và cứu giúp những người đói khổ, hoặc làm sao giữ gìn truyền thống văn hóa dân tộc và giúp cho cộng đồng của mình được vững mạnh hơn?

Những câu hỏi đó vẫn luôn bị xem là xa vời, phi thực tế. Trong đầu hầu hết các bạn trẻ đều luôn nghĩ đến việc kiếm thật nhiều tiền hay chứng tỏ cho mọi người thấy được tài năng của mình. Như vậy mới có giá trị. Nhiều bạn có cơ hội thăng tiến là chụp bắt ngay. Những bạn chưa đủ thực lực cũng cố gắng chen chân và tìm mọi phương cách để đánh bóng tên tuổi mình. Thậm chí, họ dám gây ra những vụ tai tiếng thật động trời để thu hút sự chú ý của quần chúng. Với họ, được nhiều người chú ý đã là sự thành công lớn lao rồi. Nhưng các bạn ơi, thành công ấy sẽ đưa ta đi về đâu? Đành rằng đời sống ai cũng cần những tiện nghi đó. Nhưng nếu ta không thể tiếp xúc và nâng niu những giá trị mầu nhiệm trong tâm hồn, thì ta sẽ thấy đời sống này thật vô vị và trống rỗng. Bởi cảm giác sung sướng của sự thành công ấy cũng sẽ mau chóng đi qua, nó sẽ để lại cho ta một khoảng trống cô đơn kinh khủng mà không có bất cứ thứ gì có thể chia sẻ và bù đắp nổi.

Nhìn bao lớp người đi qua, ta hãy suy gẫm thật kỹ lại mục đích phấn đấu và thái độ sống hiện tại của mình. Ta hãy khôn ngoan trở về khám phá chính mình để làm chủ đời mình. Đó mới là sự thành công

cần thiết nhất. Hãy học cách lắng đọng tâm thức, đừng để đầu óc suy nghĩ vẩn vơ hay lo lắng vô ích. Hãy cố gắng luyện tập làm chủ những cảm xúc giận hờn, hay tìm hiểu và chuyển hóa phần nào những năng lượng độc hại như lòng tham, tính ích kỷ, thói quen tính toán, lối sống thiếu trách nhiệm. Hãy tìm cách khơi dậy những năng lực tiềm ẩn và quý giá có thể đem tới cho ta những phút giây thoải mái và bình yên ngay trong hiện tại. Hãy tập thành công những bước chân thong thả, những bữa cơm thật đầm ấm với gia đình, hay sự chú tâm những khi lắng nghe khó khăn của người khác. Ta hãy bắt đầu từ những thành công gần gũi ấy. Sự thật, cuộc đời này không có thành công lớn hay nhỏ, mà chỉ có cái đem tới cảm xúc nhất thời hay giá trị hạnh phúc chân thật mà thôi.

Núi muôn đời vững chãi
Mặc tuyết phủ sương giăng
Ta đã tìm thế đứng
Hay vẫn còn lăng xăng?

Tham Vọng

Tham vọng nếu đã làm cho ta đánh mất sự sống ngay từ khởi điểm, thì dù đạt được hay không đạt được tham vọng ta cũng không thể nào tìm thấy được giá trị chân thật của đời sống.

Từ tham lam đến tham vọng

Vì nghĩ rằng những điều kiện thuận lợi bên ngoài sẽ tạo nên hạnh phúc bền vững, nên ta luôn mong muốn được nhiều hơn những gì mình đang có. Dù biết rằng những ước muốn ấy rất xa vời, vượt khỏi tầm với, thậm chí phải trả những cái giá rất đắt nhưng ta vẫn quyết có cho bằng được. Đó là *tham vọng*. Tham vọng bắt nguồn từ tâm tham cầu - một trong những phiền não lớn nhất của con người. Gọi nó là phiền não vì nó luôn khiến cho ta khổ, nắm bắt được cũng khổ mà không được cũng khổ. Bởi khi thỏa mãn sự mong cầu thì tâm ta sẽ nghiện ngập và lập tức giãn nở thêm mức hưởng thụ, rồi thúc ép ta không ngừng nạp thêm một lượng tương xứng với mức vừa giãn nở. Còn khi sự mong muốn bất thành tâm ta sẽ bức bách, kháng cự lại kết quả mà mình đang miễn cưỡng chấp nhận. Cho nên tâm tham cầu cũng chính là mặt khác của tâm sân hận, cả hai đều xuất phát từ tâm si mê. Không biết được cái gì là hạnh phúc chân thật là sự u mê đáng sợ nhất của con người.

Trải qua bao thăng trầm lịch sử, dần dần con người cũng nghiệm ra được rằng tất cả sự thỏa mãn về vật chất, quyền lực, danh vọng, sắc dục chỉ tồn tại trong nhất thời. Nếu ta định nghĩa nó là hạnh phúc thì quả thật cuộc đời này không có thứ hạnh phúc nào là chân thật cả. Đúng là bản chất của mọi sự mọi vật trên thế gian này đều vô thường - có rồi mất, thành rồi bại, hợp rồi tan. Càng đuổi bám theo nó thì ta chỉ càng phí sức mà chẳng bao giờ làm chủ được nó lâu bền. Do đó, để vượt thoát khỏi sự khống chế của vô thường, thay vì hướng ra ngoài để đuổi bám đối tượng, thì ta hãy quay vào trong tâm để khám phá và nương tựa. Khi nào ta có khả năng dọn sạch được năng lượng mong cầu mọi thứ như ý mình thì tất cả những phiền não khác cũng không còn cơ sở để tồn tại. Trạng thái vắng bặt mọi phiền não ấy chính là hạnh phúc chân thật - thứ luôn có sẵn trong mỗi người.

Thực tế tâm ta cũng thường hay thay đổi, lên xuống. Đó là hậu quả của quá trình nó lang thang tìm kiếm và dựa dẫm vào những đối tượng hấp dẫn bên ngoài. Tuy nhiên, chỉ cần một thời gian đủ lâu để cắt được cơn nghiện cảm xúc bên ngoài thì nó sẽ dừng lại và chấp nhận quay vào bên trong. Từ từ nó sẽ chuyển hóa, chỉ còn lại sự yên định và trong sáng. Thật ra chỉ có năng lượng thói quen tham cầu được bào mòn, còn hạt giống tham cầu thì không bao giờ triệt tiêu được. Cũng như mọi phiền não khác, tâm tham cầu chỉ là kết quả của sự vận hành sai lệch của cơ chế tâm lý. Vì thế, nếu khả năng tiềm ẩn của sự sai lệch về cơ chế tâm lý vẫn còn thì cơ hội trở lại của tâm tham cầu vẫn còn. Ta gọi "hạt giống tham cầu" để hiểu rằng nó là kết quả của những gì đã tạo ra từ trước, nhưng nó vẫn chưa hoạt động và thể hiện hết sức sống bên trong khi nó chưa hội đủ điều kiện. Ta thấy năng lượng tham cầu của mỗi người đều khác biệt, nhưng một khi nó đã thu về dạng tiềm ẩn của hạt giống thì đều giống như nhau. Cũng như ai cũng tiềm ẩn tế bào ung thư, chỉ vì thiếu những điều kiện thích hợp nên nó chưa phát triển thành căn bệnh ung thư đó thôi.

Ngay cả khi đã trở thành bậc thánh thì những hạt giống phiền não vẫn còn tiềm ẩn. Tuy nhiên, bậc thánh đã chuyển hóa xong phần năng lượng của nó và đưa tâm thức vượt lên những cung bậc cao hơn. Một khi nó đã đến đúng vị trí hài hòa nhất giữa nó với bản thể vũ trụ thì nó không còn bị rớt trở lại tầng nhận thức cũ nữa. Nghĩa là cơ hội trở lại tâm thức si mê hay tham cầu của bậc thánh là 0%. Đó là lý do mà ai cũng có thể thành thánh.

Vượt khỏi tầm với

Người ta thường cho rằng những người không có tham vọng là những người không có chí lớn, không thể làm nên sự nghiệp lớn. Và người ta còn tin rằng nếu ai ai cũng sống trong thái độ an phận thì xã hội sẽ không thể phát triển. Nhưng phát triển là phát triển về cái gì? Sẽ đúng khi cho rằng nếu không có tham vọng thì ta sẽ không thể phát triển vật chất, nhưng sẽ hoàn toàn sai khi xét về mặt xây dựng giá trị tâm hồn. Nhìn sâu sắc lại thực trạng xã hội, chắc ai cũng nhận ra con người càng hiện đại bao nhiêu thì càng ngơ ngác trước số phận của cuộc đời mình bấy nhiêu. Họ không biết phải định vị mình như thế nào để thấy yên ổn và hạnh phúc. Và cứ thế, họ chen nhau chạy về miền viễn ảnh bằng cách dựa vào tài năng và bản lĩnh của mình. Họ

tin rằng mình đã tìm được vị trí rất xứng đáng cho cái tôi luôn khát khao của mình. Ta cũng từng chứng kiến nhiều người sẵn sàng đánh mất lương tri, gạt bỏ tình thâm và thậm chí gây ra thù hận hay chém giết nhau cũng chỉ vì muốn xâm phạm vào quyền lợi của nhau. Dối trá, phản bội, ganh tỵ, tham nhũng để rồi khủng hoảng, tâm thần hay tù tội cũng đều do tham vọng gây nên.

Một sự thật nữa mà ai cũng phải thừa nhận đó là xã hội càng văn minh hiện đại thì con người càng bận rộn, đến mức không có thời gian để nghỉ ngơi. Tại sao vậy? Có ai làm ta bận rộn đâu. Chỉ tại vì ta muốn đồng hành với mọi người đi tới chỗ hưởng thụ ngất ngưởng, nên ta phải bỏ nhiều thời gian để suy tính, cạnh tranh, nắm bắt và giữ gìn. Khi ta không còn thời gian để chăm sóc và làm mới bản thân, thì làm sao ta có thể thấu hiểu và giúp đỡ những người thân yêu sống bên cạnh một cách hiệu quả. Cho nên, xã hội càng mở ra những tiện nghi hấp dẫn thì tham vọng của con người càng bị đánh thức và giãn nở. Nhiều khi ta dám bỏ ra hàng chục năm trời làm lụng vất vả không phải để tăng thêm mức hưởng thụ vật chất, mà lý do không tiện nói ra đó chính là muốn được công nhận và ngưỡng mộ. Ngay khi ta đã quá mệt mỏi và chán ngán sự ngưỡng mộ thì ta vẫn không ngừng đuổi theo những tham vọng. Vì thông qua đó ta mới thấy được giá trị của mình, và thà đuổi theo nó mà ta thấy còn dễ hơn là sống an phận hay quay về sống với chính mình.

Đối với những người quay về phát triển đời sống tâm linh thì tâm tham chính là trở ngại lớn nhất. Tuy buông bỏ được những đối tượng quen thuộc của tâm tham như tiền bạc, quyền lực, danh vọng, sắc dục, nhưng nó vẫn tiếp tục tìm kiếm những đối tượng khác tinh vi hơn và sâu sắc hơn để bám víu. Bởi không còn đối tượng bám víu thì tâm rất dễ chơi vơi, lạc lõng và thấy đời sống của mình thật vô nghĩa. Đối tượng đầu tiên đó chính là sự thanh cao - luôn mong muốn mình trở thành một nhân vật khác xa với sự tầm thường của mọi người. Đối tượng kế tiếp đó là sự chuyển hóa - luôn mong muốn mình tiến bộ ngay khi bước vào con đường tâm linh, mặc dù những năng lượng phiền não gây ra trong quá khứ vẫn còn dày đặc. Đối tượng cuối cùng là sự chứng đắc - luôn mong muốn mình sớm giác ngộ để trở thành bậc thánh. Đây được coi là mục tiêu cao cả nhất của sự tu tập.

Dĩ nhiên, nếu không đặt ra những mong muốn như thế ta sẽ không có động cơ mạnh mẽ để vượt qua những trở ngại mà mau chóng đạt tới mục đích tối hậu. Nhưng thực ra trong quá trình chuyển

hóa, mỗi bước đi tới đã cho ta nếm trải ngay mùi vị của hạnh phúc rồi, nên ta không cần phải hối hả tiến nhanh đến cuối con đường ấy. Mong muốn có cái tuyệt đối chẳng qua là ta chưa tìm thấy giá trị đích thực trong những cái tương đối đó thôi. Cho nên chỉ cần đi đúng đường, bằng thái độ siêng năng và thong thả như một thực tại đang hòa điệu nhuần nhuyễn với vũ trụ, thì theo thời gian và nhân duyên thích hợp ta sẽ về tới đích. Nghĩa là đích tới chỉ là kết quả tự nhiên của tiến trình đúng đắn, không thể do mong muốn mà được. Càng mong muốn ta sẽ càng sai lệch. Tu tập không phải để biến bản ngã trở thành một cái gì đặc biệt, mà chỉ đơn giản là giúp nó vận hành đúng đắn trở lại.

Quay về nuôi dưỡng đời sống tâm hồn là một thái độ đúng đắn, nhưng nếu không được sự hướng dẫn đúng đắn thì ta rất dễ sập vào cái bẫy tham vọng của chính mình. Càng tu tập ta sẽ càng vướng kẹt và càng vùng vẫy trong phiền não mà chính ta cũng không biết tại sao. Đó là chưa nói có rất nhiều người luôn đặt niềm tin bên ngoài, nên hay mơ tưởng đến một thế giới xa xăm có đầy đủ điều kiện hưởng thụ cao quý nhất trên đời mà không cần phải vất vả xây đắp. Với những điều rất thật và có thể đạt được ngay trong thực tại mà còn khiến cho nhiều kẻ tham vọng sống dở chết dở, thì với những điều không có cơ sở chắc chắn để tin tưởng như thế sẽ rất dễ khiến cho người ta đối xử với cuộc đời còn lại của mình như một kiếp sống thừa. Tham vọng nếu đã làm cho ta đánh mất sự sống ngay từ khởi điểm, thì dù đạt được hay không đạt được tham vọng ta cũng không thể nào tìm thấy được giá trị chân thật của đời sống. Tham vọng chỉ mang tới thỏa mãn chứ không thể mang tới hạnh phúc, bởi giá trị ấy thuộc về sự cảm nhận tinh tế của tâm hồn. Trớ trêu thay, ta đã lạc mất những phẩm chất quý giá ấy trên suốt lộ trình thực hiện tham vọng rồi!

Tham mà không tham

Thật ra, bản chất của tham vọng không hẳn là xấu xa. Chỉ tại vì ta không đủ bản lĩnh để sử dụng nên ta đã bị chính nó quay lại hủy diệt ta đó thôi. Cũng như một con dao bén vốn rất hữu dụng, nhưng nếu không cẩn thận thì nó cũng có thể cắt vào tay ta. Tuy không phải ai có tham vọng cũng bị tham vọng hủy hoại, nhưng xưa nay số người có khả năng biến tham vọng thành công cụ hữu ích cho mình cho đời rất ít ỏi. Dù hàng ngày ta thấy nhan nhản trên báo đài đầy rẫy hình ảnh

những nhân vật thành đạt, có sự nghiệp lớn, nhưng sự thật chỉ có họ và những người thân sống bên cạnh mới hiểu là họ đang sống trong tình trạng như thế nào. Họ vẫn còn là chính họ hay họ đã bán đứng linh hồn cho quỷ dữ để trở thành kẻ độc tài, kiêu ngạo, nghi ngờ, kỳ thị, toan tính, đãng trí và sợ hãi? Đó là những cái giá quá đắt cho sự liều lĩnh non nớt và ảo tưởng quá lớn về tài năng của mình. Thế nên tham vọng thì ai cũng có thể đặt ra, nhưng không phải ai cũng có đủ bản lĩnh để đạt được.

Dĩ nhiên, ta có quyền đặt ra hoài bão hay lý tưởng lớn, nhưng điều quan trọng là ta cần phải đánh giá chính xác về thực lực của mình để không xây dựng những ước vọng mà thực chất chỉ là ảo vọng. Khi đã chính thức đặt ra tham vọng, ta phải hội tụ ít nhất năm điều kiện sau đây để vươn tới tham vọng mà không bị nó đánh bại. Thứ nhất, không ngừng nỗ lực để mài giũa tài năng và học hỏi thêm kinh nghiệm của những người đi trước. Thứ hai, luôn quan sát những diễn biến phức tạp của tâm tham trong suốt lộ trình; khi thấy nó bị hoàn cảnh tác động mà vượt qua mức dự tính và tầm kiểm soát thì phải ngưng lại ngay. Thứ ba, phải tạo được sự cân đối giữa đời sống bình thường và tham vọng, nghĩa là phải có khả năng sống sâu sắc trong hiện tại dù đang hướng tới tham vọng. Thứ tư, ý thức rõ ràng tham vọng này không phải là lý do duy nhất để ta thấy được giá trị đích thực của mình, nên lỡ không đạt được thì ta cũng không tuyệt vọng và đau khổ. Thứ năm, luôn ghi nhớ rằng để thực hiện được tham vọng ta phải nương nhờ vô số điều kiện thuận lợi bên ngoài, nên sẽ không có cái tôi nào đáng tự hào và kiêu ngạo khi thành công.

Có khả năng chủ động được tham vọng của mình một cách tự tại như thế là ta đã đạt đến trình độ vô tham - tham mà không tham.

Nhưng nếu "không tham" dù chỉ để có thêm chút hưởng thụ danh dự hay thấy được giá trị của mình thì ta "tham" để làm gì? Có một lý do rất xứng đáng để ta mạnh dạn phát huy tham vọng, đó là hướng tới phục vụ mọi người. Ước mơ góp phần xây dựng một xã hội sống tỉnh thức, hiểu biết và thương yêu có thể là một thứ tham vọng. Nếu xã hội ngày càng mất dần những con người có trái tim lớn và lá gan lớn như thế, ai cũng chỉ lo sống an phận hay tranh thủ quyền lợi cho bản thân mình thì xã hội sẽ đi về đâu và tương lai loài người sẽ ra sao? Tuy nhiên ta cũng đừng quên, khi bước vào con đường phụng sự là ta đã tìm thấy hạnh phúc cho bản thân rồi. Và ước mơ lớn ấy phải cần nhiều cánh tay chung sức chứ không chỉ có mỗi tài năng của ta

mà có thể làm nên. Vì vậy, bản chất của vô tham cũng chính là vô ngã. Tham không phải để phục vụ cho cái tôi ích kỷ của riêng mình thì đó là hành động của một bậc trượng phu - bậc có hiểu biết và tình thương lớn.

Thấy trăng mà thẹn lòng
Bỏ đại dương mênh mông
Thuyền về đâu lạc bến
Còn mải xuôi theo dòng.

Biết Đủ

Tất cả những vật chất kia chỉ đem tới sự thoải mái dễ chịu hơn trong cuộc sống, nó không phải là lý do lớn nhất để ta sống.

Tương lai đi về đâu?

Hai thập kỷ qua, hàng loạt nghiên cứu xã hội và tâm lý học cho thấy không có mối quan hệ thực sự giữa số tiền kiếm được và mức độ thỏa mãn có được. Người ta cảm thấy hụt hẫng khi bỏ ra quá nhiều thời gian và năng lực để tích góp tiền bạc, nhưng cảm giác sung sướng ấy thật cạn cợt và lại tan biến rất nhanh. Dần dần, con người không còn tin tưởng và định nghĩa những cảm giác thỏa mãn vật chất chính là hạnh phúc nữa. Người ta đã tỉnh táo nhận ra rằng tiền bạc không những không mua được hạnh phúc, mà còn có thể hủy diệt cả hạnh phúc.

Quả thật như vậy. Từ khi ta háo hức phát triển ngành công nghiệp để cho ra ngày càng nhiều những sản phẩm cao cấp phục vụ sự hưởng thụ tăng tiến của mình, cũng chính là lúc ta mất dần chủ quyền sống. Thời gian để phục vụ cho công việc đã lấn át hết thời gian cho những sinh hoạt căn bản nhất của con người. Tuy có đầy đủ tiện nghi nhưng ta không thể tận hưởng. Lúc nào ta cũng bận rộn với công việc, với khách hàng. Ta không có thời gian chăm sóc sức khỏe, không có cơ hội trò chuyện với mọi người, không có điều kiện học hỏi thêm kinh nghiệm sống, không thu xếp được những bữa cơm gia đình đầm ấm, không thể lắng nghe và thấu hiểu những người thân sống bên cạnh. Tệ hại nhất là lòng tham phát triển không ngừng và hàng loạt phẩm chất đạo đức cũng bị bào mòn từ đó.

Ta thấy mình dần biến thành những cỗ máy vô tri, không còn cảm nhận tinh tế trước những biểu hiện trong cảm xúc, trong tâm tư và những giá trị mầu nhiệm của cuộc sống. Vậy mà lúc nào ta cũng tin rằng mình đang xây dựng một tương lai rất vững vàng và sáng sủa. Làm sao nắm bắt được tương lai nếu ngay cả những gì đang diễn ra trong hiện tại mà ta cũng không nắm bắt được? Nhiều khi có người hỏi ta có thấy mùa thu vừa qua đẹp không thì ta ngẩn ngơ như kẻ xa

lạ từ đâu tới: "Ủa mùa thu đã đến rồi à, tôi bận quá nên có hay biết gì đâu". Nhưng rồi ta cũng chẳng buồn chú tâm hay tiếc nuối, vì với ta đó là những quan tâm xa xỉ, phi kinh tế. Dường như bây giờ bất cứ điều gì ta làm cũng đều được toan tính rất kỹ lưỡng, xem những việc ấy có đem tới lợi lộc gì không.

Có khi ta cho rằng thà hy sinh đời mình để đời con cháu được sung sướng thì cũng xứng đáng. Nhưng hành trang vào đời của một người trẻ đâu cần phải là số tài khoản ngân hàng cao ngất. Điều con trẻ cần hơn hết là sự quan tâm, thấu hiểu và chia sẻ với những gút mắc và mơ ước của chúng về cuộc sống. Con cái cần có một gia đình hạnh phúc để nương tựa và học hỏi. Tài sản của cha mẹ để lại chưa hẳn là điều kiện tốt. Nó dễ khiến sinh ra tâm lý ỷ lại, lười biếng phấn đấu và dễ dàng lao vào sự hưởng thụ. Rốt cuộc, cha mẹ hy sinh cho con cái nhưng con cái lại oán trách cha mẹ. Chúng nghi ngờ cách tích góp tiền bạc kia thật sự là vì chúng hay vì lòng ham muốn làm giàu không thể cưỡng lại của cha mẹ. Những người trẻ ấy chắc chắn sẽ rất lạc lõng khi bước vào đời, vì họ không biết đi đâu và không biết tin vào đâu.

Có lẽ quan niệm *"cực trước sướng sau"* vẫn còn in khắc sâu đậm trong trí não của nhiều người. Nhưng ta hãy thử tìm hỏi những người đang ở tuổi về hưu xem họ có thật sự hưởng nhàn, hay là họ đang sống trong sự cô đơn lạc lõng? Cái họ đang cần là được hiểu và được thương, nhưng chính tính độc tài và thói quen ngờ vực là hậu quả của cuộc tranh chấp khốc liệt về kinh tế đã đẩy họ ra khỏi vòng tay của những người thân mất rồi. Vật chất đủ đầy đôi khi chẳng còn ý nghĩa gì đối với họ nữa, thậm chí họ rất chán ngán và muốn lánh xa. Niềm khao khát lớn nhất của họ bây giờ chính là được trở về thời tuổi trẻ để sống thật tươi vui, thật hay và thật đẹp. Cái hay và cái đẹp mà họ đã để cho dang dở đó chính là tình yêu, là tình huynh đệ, là một việc gì đó ý nghĩa cho đời.

Kinh tế và phi kinh tế

Chủ nghĩa thực dụng được hình thành vào khoảng giữa thế kỷ 19 và phát triển rầm rộ vào thế kỷ 20, nổi bật nhất là ở Mỹ. Chủ nghĩa này đề cao kinh nghiệm và hiệu quả, trong đó mọi hành động của con người là vì mục đích tìm kiếm lợi nhuận. Vì nó thỏa mãn được nhu

cầu hưởng thụ vô cùng của con người nên đã nhanh chóng nhận được sự ủng hộ nhiệt liệt của mọi tầng lớp. Nó vượt qua hẳn chủ nghĩa duy vật và cả chủ nghĩa duy tâm, bác bỏ những vấn đề cơ bản của triết học hay tôn giáo vốn được đặt ra từ nhiều thế kỷ trước. Từ nền tảng đó, người ta mới phân định rạch ròi giữa *kinh tế và phi kinh tế*.

Những gì có thể đem tới lợi nhuận thì gọi là kinh tế, còn những gì không đem tới lợi nhuận hay tổn thất là phi kinh tế. Thí dụ, trong một buổi gặp gỡ bạn bè mà khai thác được nhiều thông tin bổ ích, hoặc ít nhất có thêm những quan hệ tốt có thể hỗ trợ cho công việc làm ăn thì người ta gọi buổi gặp gỡ đó là xứng đáng, là thực tế. Còn tốn mấy tiếng đồng hồ mà chỉ nghe toàn là những câu chuyện thương tâm, hay nhắc lại những kỷ niệm xa xưa cũ rích, hoặc chỉ đơn giản là uống trà ngắm cảnh thôi thì đối với họ quả là một sự lãng phí, phi thực tế. Phi thực tế tức là phi kinh tế. Bây giờ người ta dùng chữ "thực tế" để chỉ cho kinh tế. Người không thực tế là người không có đầu óc kinh tế.

Người làm kinh tế phải luôn ý thức loại trừ những vấn đề liên quan tới tình cảm. Không có chuyện nhường nhịn hay cảm thông trong khi làm ăn. Tất cả đều phải đi theo những nguyên tắc rạch ròi. Nhưng ai làm kinh tế, con người hay cỗ máy? Nếu là con người thì phải được bồi dưỡng sức khỏe, phải được nghỉ ngơi, phải được quan tâm nâng đỡ, phải được thấu hiểu và thương yêu chứ. Ta đừng vội cho đó là những thứ phi kinh tế. Vì nếu không có nó thì ta không thể làm kinh tế, và cũng sẽ chẳng có cái gì là nền kinh tế cả. Nhưng bản năng của con người vốn luôn bảo vệ cái tôi ích kỷ, nên người ta thà chịu hy sinh tình cảm hơn là kinh tế. Vì làm kinh tế thì mình có thể bỏ túi riêng, còn thương yêu thì phải san sẻ bớt. Biết bao cuộc tình tan vỡ, huynh đệ tương tàn, chiến tranh giữa các sắc tộc cũng vì mức ảnh hưởng quá lớn của kinh tế trong nhận thức của con người.

Cho nên, kinh tế lớn mạnh là đồng nghĩa với khổ đau của con người lớn mạnh. Người ta biết nói không có kinh tế thì tình cảm sẽ khó bền vững, nhưng người ta lại quên rằng không có tình cảm thì kinh tế cũng trở thành vô nghĩa. Làm giàu để làm gì khi ta không thể sống vui tươi, bình yên, hạnh phúc và trải lòng ra với mọi người?

Tìm một lối đi

Cái luẩn quẩn nhất của con người trong thời đại này chính là không xác định được cái gì là phương tiện và cái gì là mục đích sống. Tất cả những vật chất kia chỉ đem tới sự thoải mái dễ chịu hơn trong cuộc sống, nó không phải là lý do lớn nhất để ta sống. Ta sống vì ta là một sinh linh, một thực tại mầu nhiệm, nên ta cần được phát huy đúng bản chất của mình là được thảnh thơi, bình yên và hạnh phúc. Bất kỳ hành vi nào của ta, dù thương yêu hay làm kinh tế thì cũng phải phản ánh được mục đích cao cả ấy. Không thể nói ta đang còn bận làm ra phương tiện, để năm hay mười năm nữa thì ta mới nắm được mục đích. Bây giờ ta còn kẹt cứng trên phương tiện, bị phương tiện khống chế đến phờ phạc, thì làm sao ta dám chắc sẽ dùng nó để đạt được mục đích? Với thái độ sống như thế thì rất có khả năng ta sẽ ngã quỵ và chết gục ngay trên chính phương tiện ấy.

Bhutan là một trong những nước nghèo nhất thế giới. Nhưng lúc nào họ cũng có sẵn nụ cười trên môi và luôn cảm thấy hạnh phúc với cuộc sống hiện tại. Người dân nơi này ý thức rằng một đất nước phát triển không có nghĩa là phải hy sinh môi trường hay hạnh phúc cộng đồng. Cho nên, họ đặt ra tiêu chí GNH (Gross National Happiness - tổng hạnh phúc quốc gia) để có thể chạm được mục đích của đời sống ngay trong thực tại, mà không cần thông qua con đường viển vông và đầy nguy hiểm của vật chất cao cấp. Nhờ "không giống ai" mà đời sống của họ rất an ninh, mức độ tội phạm hay ly dị rất thấp, và hơn hết là họ tận hưởng giá trị cuộc sống từng ngày nên tuổi thọ rất cao.

Lối xây dựng hạnh phúc này ngày càng thu hút sự chú ý của nhiều nước phát triển. Họ bắt đầu tập lắng nghe những khát khao sâu sắc của người dân mà quyết định giảm chỉ số GDP (Gross Domestic Product - tổng sản phẩm quốc nội), để mọi người giảm giờ làm mà có cơ hội trở về với những sinh hoạt căn bản trong cuộc sống. Tại Anh, khoảng 81% người dân đề nghị chính phủ chỉ nên tập trung vào việc làm cho người dân sống hạnh phúc hơn là giàu có. Họ yêu cầu cấm quảng cáo nhắm vào đối tượng trẻ con để hạn chế khuynh hướng tôn sùng vật chất. Còn Nhật Bản thì hoảng hốt khi nhìn lại mức độ tội phạm và làm việc tăng giờ không hề giảm so với thập niên 80, mặc dù kinh tế của họ đứng nhất nhì thế giới. Các vị lãnh đạo cấp cao đã nhìn vào tấm gương sống "biết đủ" của Bhutan nên đã mạnh dạn lên nhiều dự án "làm ít hơn, chơi nhiều hơn" để chỉ số GDP luôn song hành với

chỉ số GNH. Nghĩa là kinh tế phải đi liền với hạnh phúc.

Vấn đề "hạnh phúc quốc gia" cũng đã thu hút sự quan tâm của nhiều thành phần xã hội, từ nhà kinh tế, triết gia, bác sĩ tâm lý, nhà sinh vật học và cả nhà tâm linh. Nhưng thực tế cho thấy xây dựng GNH khó gấp trăm ngàn lần so với GDP. Bởi vì trước tiên con người cần phải có ý thức đúng đắn về giá trị hạnh phúc, rồi phải trải qua một thời gian khá lâu để thuần phục bản năng hưởng thụ quá lớn của mình thì mới đủ sức gạt bỏ bớt những phương tiện hấp dẫn. Thay đổi thói quen để giảmbớt những cảm xúc tốt là một thách đố rất lớn. Nhưng nếu toàn xã hội cùng làm thì khó khăn ấy sẽ dần được chấp nhận và hóa giải.

Việt Nam cũng đang dành mọi ưu tiên để phát triển kinh tế và quyết tâm đưa nó đến đỉnh cao. Nhưng nếu ta ý thức được giá trị hàng đầu của hạnh phúc thì vẫn còn kịp để tránh vết xe đổ của những quốc gia đi trước. Dù phải hy sinh vật chất, mãi là một quốc gia không giàu có thì ta cũng vui vẻ chấp nhận. Ta nhất định không thể sống thiếu thốn tình cảm và hạnh phúc. Theo gương những quốc gia khác, ta không thể "bắt cá hai tay". Vậy từ bây giờ ta phải loại trừ ngay chủ nghĩa thực dụng và dồn năng lượng quay về xây dựng lại nếp sống văn minh tâm hồn. Chỉ có nếp sống ấy mới giúp ta luôn tìm thấy chính mình, gạn lọc những cáu bẩn phiền não và nuôi dưỡng những hạt giống tốt đẹp của tâm hồn. Trong không gian ấy, con người luôn ý thức rằng mọi thứ luôn có mặt trong một thứ, nên chủ nghĩa cá nhân được thay thế bằng tình nhân ái bao la. Đó chính là hạnh phúc cao đẹp nhất của con người.

Chờ đợi một chính sách ban hành để mọi người cùng làm thì sẽ rất lâu. Phần lớn mọi người vẫn chưa tin sống ít vật chất là có thể hạnh phúc, và nhiều người vẫn cho rằng con người phải đạt tới đỉnh cao vật chất thì mới chịu quay trở lại giá trị tinh thần. Nhưng thực tế cho thấy "nhà giàu cũng khóc", và chẳng có mấy ai muốn từ bỏ lối hưởng thụ cao cấp. Một khi lòng tham của con người

khi đã giãn nở ra rồi thì rất khó thu lại. Và khi ấy thì ta còn hồn phách nữa đâu để cảm nhận và giữ gìn những giá trị hạnh phúc. Mảnh đất tâm của ta đã khô cằn và chai sạn bởi cái gọi là nhu cầu vật chất mất rồi.

Hãy xem lại bức tranh hạnh phúc mà cụ Nguyễn Du đã vẽ sẵn cho

chúng ta: "Một nhà chung chạ sớm trưa/ Gió trăng mát mặt muối dưa chay lòng/ Bốn bề bát ngát mênh mông/ Triều dâng hôm sớm mây lồng trước sau" (Truyện Kiều). Thực tập đời sống biết đủ là cơ hội duy nhất để ta còn khả năng quay về thừa hưởng những tài sản lớn lao mà đất trời đã ban tặng cho ta. Những tài sản ấy đủ để làm nên đời sống ý nghĩa của một kiếp người. Một kiếp người rất ngắn ngủi. Không ai biết được mình sẽ sống bao lâu, vì thế xin đừng hững hờ với nó để lao theo vật chất. Ngày mai nếu phải ra đi mà ta chưa kịp sống sâu sắc cho ra một kiếp người thì đó chẳng phải là niềm ân hận rất lớn hay sao?

Ngày hôm qua đi đâu
Ta bỏ quên hạnh phúc?
Còn đây trong xanh xao
Giấc mơ buồn thổn thức.

Dựa Dẫm

Ta không bao giờ tách ly tuyệt đối với sự yểm trợ và nuôi dưỡng của những điều kiện bên ngoài, nhưng ta vẫn không xem đó là cơ hội để thiếu đi trách nhiệm lèo lái con thuyền đời mình.

Ngọn đèn sẽ tắt

Đời sống là phải có sự nương tựa qua lại, vì bản chất của mọi sự vật trên thế gian này vốn không thể tồn tại riêng biệt. Trong những bước đầu bỡ ngỡ, hoặc khi gặp những nghịch cảnh lớn lao mà bản thân ta không đủ sức chống chọi, thì sự hỗ trợ hết lòng và hợp lý của những đối tượng xung quanh luôn là nhu cầu rất thiết yếu. Nó sẽ tiếp thêm sức mạnh và niềm tin cho ta ổn định và đi tới. Nhưng nếu cảm xúc tốt từ sự nương tựa ấy cứ lặp đi lặp lại nhiều lần, nó sẽ hình thành trong ta thói quen khiến ta không thể nào buông bỏ được hoặc ta cũng không hề có ý thức buông bỏ. Ta đã rơi vào tình trạng "nghiện cảm xúc". Thiếu cảm xúc ấy ta luôn thấy chới với và bất an. Tình trạng này chính là sự *dựa dẫm*.

Có một cậu bé mù đến nhà người bạn chơi. Do mải mê trò chuyện nên cậu bé không hay trời đã tối, người bạn liền thúc giục cậu bé hãy mau ra về và đưa cho cậu bé một cây đèn. Cậu bé tức cười hỏi: "Anh đưa cây đèn cho một kẻ mù như tôi để làm gì?". Người bạn liền giải thích: "Anh cầm cây đèn này người ta thấy anh thì họ sẽ tránh". Nghe có lý, cậu bé vui vẻ cầm cây đèn ra về. Cậu bé mạnh dạn lao thẳng về phía trước vì tin chắc rằng hôm nay ai cũng sẽ tránh mình. Nhưng chẳng bao lâu, có một người đâm sầm vào cậu và cả hai đều ngã nhào. Vừa đau vừa tức, cậu bé hét lên: "Bộ mù sao không thấy cây đèn của tôi vậy?". Người kia ôm bụng cười ngất: "Cây đèn của anh đã tắt từ lâu rồi anh mù ơi!".

Tự thân cậu bé mù có thể đi đường vào ban đêm cũng như ban ngày bằng kỹ năng đặc biệt mà cậu từng luyện tập. Nhưng từ khi được trao cây đèn, thay vì phối hợp cả hai thì cậu bé lại dựa hẳn vào cây đèn mà bỏ qua tài năng dò đường khéo léo của mình. Không thấy được chân tướng của cây đèn, không hề biết nó còn dầu nhiều hay ít

hoặc có thể sẽ bị gió thổi tắt bất cứ lúc nào, vậy mà cậu bé cứ tin tưởng vào nó một cách tuyệt đối. Đến khi ngã một cú đau điếng rồi mà cậu bé vẫn chưa hay cây đèn đã tắt, lại còn đổ thừa kẻ khác. Thật tội nghiệp!

Bản thân ta cũng có thể tìm thấy giá trị hạnh phúc bằng chính những kỹ năng đã được rèn luyện của mình, vì hạnh phúc chân thật vốn là sự bình yên và vững chãi trong tâm hồn. Nhưng từ khi cuộc đời tạo ra quá nhiều "cây đèn" tiện nghi vật chất và tinh thần, ta đã mê mẩn và bám chặt vào chúng. Ta dành hết thời gian, năng lực để sắm sửa và nâng niu chúng. Ta tức giận hay thù nghịch nhau cũng vì chúng. Ta loanh quanh hết cả kiếp người cũng vì chúng. Ta để cho những thứ phương tiện tạm thời ấy biến thành mục đích cao cả của cuộc sống, mà quên mất bản chất của những "cây đèn" ấy luôn bị chi phối bởi hoàn cảnh. Như ta vẫn thường thấy tiền bạc rồi cũng có lúc đầy lúc vơi, danh dự thì cũng có khi vinh khi nhục, sắc dục thì cũng có lúc hấp dẫn lúc chán chường. Khi đánh mất hay không còn yêu thích những cảm xúc ấy nữa, ta mới thấy nương tựa nơi chính mình là an ổn nhất. Tiếc thay, những phẩm chất quý giá trong tâm hồn ta khi ấy có thể đã bị chai cứng trong quá trình ta nạp vào những cảm xúc hưng phấn từ bên ngoài. Tuy chúng có thể hồi sinh, nhưng ta phải tìm đúng cách và quá trình khơi dậy rất gian nan. Đó là cái giá mà khó ai có thể ngờ được.

Cũng như khi ta vấp phải cục đá thì não bộ sẽ tiết ra chất endorphin để hóa giải bớt cảm giác đau đớn; hoặc khi ta suy nghĩ đến mức quá căng thẳng thì não bộ sẽ tiết ra chất sérotonin để làm êm dịu thần kinh. Bản thân ta có khả năng tự chữa trị rất cao. Dựa vào cấu trúc này, ngành y dược đã chế ra những loại thuốc chống trầm cảm như Prozac, Paxil để giúp ta hóa giải bớt những cảm xúc xấu mà bản thân ta ngay lúc ấy không thể chữa trị. Nhưng điều nguy hại là các loại thuốc kích thích đó sẽ làm rối loạn các chu kỳ sinh học của cơ thể, tiêu diệt các tế bào thần kinh và có thể làm hỏng luôn cả bộ nhớ. Tai hại hơn nữa là sau một thời gian dùng thuốc, cơ chế thích nghi của não sẽ ra lệnh cơ thể giảm hoặc ngưng hẳn tiến trình sản xuất endorphin và sérotonin tự nhiên. Khi hàm lượng kích thích bất ngờ giảm xuống, nó sẽ tạo ra một cảm giác cực kỳ khó chịu và bức ép ta phải nạp thêm một lượng cần thiết. Tình trạng nghiện ngập đã bắt đầu xảy ra.

Chính vì lẽ đó, các cơ quan quản lý dược phẩm như FDA của Mỹ

đã ra lệnh cấm sử dụng những loại thuốc này, hoặc chỉ được dùng trong những trường hợp đặc biệt dưới sự chỉ định của bác sĩ chuyên khoa. Những kẻ lợi dụng các loại thuốc heroin, morphine hay cocaine có cấu trúc tương tự như hai nội tiết tố trên có thể thăng hoa cảm xúc lên tới tuyệt đỉnh. Nhưng chỉ sau vài lần dùng thuốc, họ đã trở thành những con ma nghiện thuốc đến điên cuồng và mất hết nhân tính. Thật khó tin linh dược cũng có thể biến thành độc dược.

Làm chủ đời mình

Những người có cấu trúc tâm lý yếu đuối thường bộc lộ khuynh hướng dựa dẫm ngay từ nhỏ. Được ai làm giúp cho là ta rất thích thú. Ta nghĩ như thế mình sẽ đỡ mất thời gian, công sức và cả việc động não. Nhiều bậc cha mẹ vì quá yêu con nên không dám để con mình làm việc vất vả, dù đó chỉ là những công việc rất căn bản mà mỗi đứa trẻ phải tự trải nghiệm. Nên khi lớn lên ta luôn gặp rắc rối trong việc giải quyết những vấn đề khó khăn. Khi làm việc, ta luôn tìm mọi cách để được cấp trên chú ý và nâng đỡ. Khi tiếp xúc với mọi người, ta luôn mong được công nhận và khen thưởng. Khi yêu, ta luôn bị cuốn hút và đồng hóa vào đối tượng. Thói quen tin tưởng vào sự thuận lợi từ điều kiện bên ngoài dần ngấm vào con người ta, rồi nghiễm nhiên trở thành một loại tính nết hay một phong cách sống. Chỉ đến khi đối tượng dựa dẫm không còn nữa, ta bị hụt hẫng hoàn toàn thì ta mới sực tỉnh.

Khoa học kỹ thuật càng phát triển thì con người càng có nhiều cơ hội để dựa dẫm vào máy móc. Ai mà chẳng thích sự tiện lợi? Ở những nước kinh tế phát triển cao thì những việc cỏn con người ta cũng dùng đến máy móc. Máy móc gần như trở thành một phần tất yếu của cuộc sống. Nhưng càng dựa vào máy móc bao nhiêu thì ta càng đánh mất khả năng vốn có của mình bấy nhiêu. Nhiều cuộc khảo nghiệm cho thấy hầu hết những người "nghiện máy móc" thường rất lười biếng vận động tay chân, lười biếng ghi nhớ và tư duy sâu. Do đó, số lượng bệnh nhân ngày càng gia tăng và số người đãng trí cũng gia tăng. Ta cũng rất tin vào bảo hiểm. Tưởng đã có công ty bảo hiểm lo thì mọi lĩnh vực sinh hoạt của ta sẽ đều rất an toàn, chỉ cần kiếm tiền đưa cho công ty bảo hiểm là được. Nhưng sự thật là công ty bảo hiểm chỉ chi trả những khoản phí tổn khi ta gặp những tai nạn rủi ro mà thôi, họ không thể giúp ta lành lặn hay chia sẻ những vấn đề sâu sắc.

Thế nên, khi cần phải kiên nhẫn lắng nghe người khác hay làm chủ cảm xúc nóng giận của mình thì ta hoàn toàn không có một kỹ năng nào để ứng phó. Ta đành chịu thất bại.

Nhiều người tìm tới môi trường tâm linh nương tựa sau những thất bại nặng nề do những tranh chấp trong cuộc sống. Họ tin rằng đối tượng lần này là những bậc thánh, nên chắc sẽ không làm cho họ thất vọng như con người. Nhưng thái độ nương tựa đã biến thành dựa dẫm khi họ chỉ có niềm tin mãnh liệt mà bản thân không hề có sự luyện tập và chuyển hóa nào. Tu tập mà ngày càng đánh mất niềm tin vào chính mình, phó thác hạnh phúc và tương lai đời mình cho kẻ khác thì đó chắc chắn không phải là thái độ tu tập đúng đắn. Có những người siêng năng nghiên cứu và thậm chí học thuộc rất nhiều giáo lý thâm sâu, rồi cố tạo cho mình cách nhìn hay cách sống thật khác với mọi người. Nhưng rốt cuộc họ cũng vẫn gặp vô vàn khó khăn với những vấn đề trong chính họ hay với những người thân sống bên cạnh. Bởi thái độ ấy chỉ là sự "ăn mày chân lý" để tạo cho mình một chân dung đẹp đẽ, một kiểu tô vẽ cho cái tôi đầy tự hào và cách biệt với mọi người. Họ vẫn chưa từng có một trải nghiệm nào của riêng mình. Họ tuyệt đối tin tưởng và dựa hẳn vào giáo lý, trong khi giáo lý chỉ có giá trị như tấm bản đồ hướng dẫn con đường đi tới hạnh phúc. Tự bản thân giáo lý không phải là hạnh phúc.

Khi ngã quỵ hay không thể đứng vững vì phải tách ly ra khỏi đối tượng, tức là ta đã bị đối tượng ấy thao túng chủ quyền sống của ta rồi. Đối tượng ấy có thể là bậc thánh, là những người rất mực thương yêu ta, hay là những kẻ đang rất tài giỏi. Nhưng rốt cuộc họ cũng không thể nào gánh chịu và giải quyết được những khó khăn bế tắc trong ta. Họ chỉ đóng vai trò tác nhân, chứ không phải là chủ nhân trong khu vườn tâm của ta. Ta chỉ cần đến sự trợ giúp ấy trong những lúc ta đã cố hết sức mà không thể vượt qua nổi tình trạng bức ngặt. Vì nếu đã từng trải nghiệm, ta sẽ thấy rõ mối nguy hại của sự nương tựa là rất dễ khiến ta yếu hèn. Nên ta thà chấp nhận hư hao công việc hay tài sản, chứ nhất định không nhờ vả kẻ khác. Còn nếu lỡ ta là kẻ ham thích sự thành công và nổi bật nhưng lại không muốn dựa vào sức lực của mình thì ta phải chấp nhận cái giá điêu đứng của sự vay mượn. Khi ấy, tuy có quyền lực và tài sản, nhưng ta không thể tận hưởng cuộc sống vì phải luôn tìm mọi cách để làm vui lòng kẻ có quyền lực hơn. Ta vẫn chưa có cái gì là vững chãi của riêng mình.

Thôi, chuyến lưu đày như thế cũng quá đủ rồi. Đã đến lúc ta phải

can đảm tự giải thoát mình ra khỏi những cảm xúc nghiện ngập để tìm lại giá trị tự do đích thực của kiếp sống con người. Tiến trình ấy quả thật rất gian nan. Mỗi khi phải dứt khỏi một "cây đèn" phương tiện là ta phải đón nhận những cảm xúc rất đau nhức. Nhưng ta sẽ cảm thấy thật bình yên và tự tin ngay sau đó, vì ta đang trên đường trở về khôi phục chủ quyền sống của mình. Khi tỉnh ngộ ra rồi, những hào quang hấp dẫn của tiền bạc, danh dự hay sắc dục sẽ không đủ sức khiến ta phải đánh đổi tiếp phần đời còn lại của mình. Dù mãi mãi ta không bao giờ tách ly tuyệt đối với sự yểm trợ và nuôi dưỡng của những điều kiện bên ngoài, nhất là những người thân yêu, thì ta vẫn không được xem đó là cái cớ để thiếu đi trách nhiệm lèo lái con thuyền đời mình. Lúc nào thấy mình không còn đủ sáng suốt và mạnh mẽ để tiếp tục phối hợp nhuần nhuyễn giữa những "cây đèn" và năng lực của bản thân, thì hãy can đảm buông bỏ "cây đèn" bằng mọi giá để ưu tiên quay về giữ lấy vị trí làm chủ đời mình.

Rồi mùa thu sẽ tàn
Dòng sông xưa cũng cạn
Về nương tựa đời mình
Mênh mông cùng năm tháng.
Đi như một bầy chim
Vượt vùng trời băng giá
Đừng một mình ra khơi
Biển đời nhiều sóng cả.



Nương Tựa

Nương tựa nhau để luôn ý thức tôn trọng và cần nhau chính là cấu trúc đẹp đẽ nhất của vũ trụ.

Tế bào cần cơ thể

Chưa bao giờ người ta cảm thấy cuộc sống đơn điệu, tẻ nhạt và lạc lõng như bây giờ. Có lẽ vì con người ngày càng đánh mất dần sự liên hệ mật thiết với những cá thể khác. Kinh tế phát triển, sự hưởng thụ tăng nhanh, đã làm cho nhiều người lầm tưởng rằng họ có thể sống an ổn vững vàng bằng chính tài năng và bản lĩnh của họ mà chẳng cần ai cả. Họ luôn giới hạn những mối quan hệ "không thực tế", không dám đặt niềm tin vào bất cứ ai vì họ cho rằng ai cũng có thể là đối thủ cạnh tranh nguy hiểm. Những người trẻ thì luôn muốn thoát ly gia đình. Họ tin rằng đó là cơ hội để tiến thân và cũng để thỏa mãn khát vọng được sống tự do mà không còn phải bị giám sát, kìm kẹp hay khiển trách. Rồi khi họ bị lôi cuốn vào sự đam mê tình cảm hay vật chất, thì ý niệm về mái ấm gia đình hay tình làng nghĩa xóm không còn đánh động nổi vào trí não họ nữa. Thậm chí, nhiều người trẻ còn dám tuyên bố rằng: "Trong từ điển của tôi không có hai tiếng làng quê", "Thoát khỏi gia đình như thoát khỏi lao ngục vậy". Và kể từ ấy họ sống như kẻ không có quê nhà.

Những lần họ về lại quê hương thường là những lúc họ rơi vào tình cảnh bế tắc mà không thể tự đương đầu hay giải quyết. Nhưng như thế là họ vẫn còn tin tưởng vào tình thương hay giá trị bình yên của gia đình và những người thân, trong khi nhiều bạn trẻ khác vì tự ái và sĩ diện nên không muốn công khai sự thất bại của mình. Họ thà cắn răng chịu đựng, hoặc chấp nhận buông thả vào đam mê trụy lạc để mong lãng quên tất cả, chứ nhất định không cầu viện với gia đình. Số bạn trẻ khác tuy đang sống trong gia đình nhưng lúc nào cũng chợt ẩn chợt hiện như bóng ma. Họ chẳng hề hay biết những gì đang xảy ra trong gia đình. Họ cũng chẳng cần quan tâm ai, chẳng có trách nhiệm với ai, cũng chẳng bao giờ chia sẻ những khó khăn của mình với ai. Họ có thế giới riêng của họ. Trò chơi điện tử, điện thoại và internet chính là nơi mà họ cho là thế giới phù hợp của họ. Ở nơi đó

họ thấy thoải mái hơn, tự tin hơn, và thậm chí là "sống thật" hơn ngoài cuộc sống.

Cách đây chỉ chừng vài thập niên thôi, người ta còn sống rất gắn bó và chan hòa với nhau. Những bậc ông bà, cha mẹ luôn dành nhiều thời giờ để uốn nắn dạy dỗ con cháu mình nên người. Họ ý thức rằng con cháu chính là sự tiếp nối của mình và cũng là tương lai của xã hội. Bổn phận con cháu thì luôn luôn yêu kính và hết lòng học hỏi kinh nghiệm của những bậc đi trước, từ việc rèn luyện tác phong, lễ nghi, đến trau dồi nghệ thuật đối nhân xử thế. Gia đình chính là trường đời đầu tiên của họ. Nếu họ sống chan hòa và hạnh phúc được với những thành viên trong gia đình là họ có thể sống dễ dàng ở bất cứ nơi đâu. Chính vì được "cắm rễ" trên nền tảng tinh thần vững chắc như thế, nên sau này dù phải lập nghiệp ở phương xa thì họ vẫn luôn ý thức là mình đang sống cho gia đình, dòng họ, xóm làng và cả quê hương mình. Tuy phải đối đầu với muôn vàn khó khăn hay cám dỗ, nhưng họ luôn tự dặn lòng không được ngã xuống. Vì như thế niềm tin của tất cả những người thân cũng sẽ sụp đổ theo. Cho nên, điểm nương tựa cũng chính là nơi họ tôn thờ, giúp họ luôn có ý thức trân quý giữ gìn và cố gắng hoàn thiện bản thân cho xứng đáng.

Xóm làng cũng là chiếc nôi để giúp người trẻ trưởng thành. Khi họ có những khó khăn với gia đình mà không thể giãi bày, thì họ có thể chạy sang nhà chú Tư hay bác Sáu bên cạnh để trút cạn nỗi lòng. Và rồi họ cũng nhận được những lời khuyên nhủ chân tình để trở về nhường nhịn và làm lành với gia đình. Những người lớn luôn xem tất cả những người trẻ trong thôn xóm là con cháu của mình. Khi thấy người trẻ nào phạm sai lầm, họ sẵn sàng bỏ ra nhiều thời giờ, thậm chí pha một bình trà hay chuẩn bị một bữa cơm thân mật để mời chúng đến dùng rồi lựa lời nhắc nhở. Nếu sự khuyên nhủ bất thành thì họ lại chịu khó đến gặp trực tiếp người lớn trong gia đình để cùng bàn bạc và tìm cách giải quyết. Gặp khi gia cảnh nào có chuyện chẳng may, họ còn dám bỏ cả ngày làm việc để hăng hái phụ giúp. Có khi họ gác lại những buổi tiệc vui chơi riêng tư để cùng ta san sẻ khó khăn. Nhờ vậy mà con người thời ấy ít khi rơi vào trầm cảm, tâm thần hay tìm đến cái chết vì bế tắc như bây giờ. Cho nên, làm gì thì làm chứ ta không bao giờ dám để tai tiếng cho gia đình và xóm làng. Ta đã ý thức được rằng ta chính là tế bào, còn gia đình và xóm làng chính là cơ thể. Tế bào bắt buộc phải nương tựa chặt chẽ vào cơ thể. Nếu không, tế bào sẽ chết.

Đừng một mình ra khơi

Nương tựa là nguyên tắc bắt buộc của cuộc sống. Vì sự thật trong trời đất này không có cái gì có thể tồn tại riêng biệt cả. Nhờ lúc nào cũng có người luôn quan sát, nên ta sẽ cẩn trọng và cố gắng hoàn thiện mình hơn. Trong gia đình gọi đó là "con mắt gia đình", ngoài cộng đồng gọi đó là "con mắt cộng đồng". Con mắt ấy luôn kịp thời giúp ta phát hiện ra những vụng về yếu kém hay những khó khăn mà bản thân ta không nhìn thấy. Ngoài ra, những va chạm tuy đem tới cảm xúc hơi khó chịu ban đầu, nhưng đó là cơ hội để ta rèn luyện khả năng chịu đựng, khả năng ứng phó, hiểu thấu ngõ ngách tâm lý của mình và người khác. Huống chi, mỗi người đều có những cái hay cái đẹp, ai cũng có thể trở thành đối tượng để ta học hỏi. Nhất là được sống chung với những người từng trải, họ chính là quyển từ điển sống động mà ta vừa có thể học tập vừa thực hành theo dễ dàng. Điều quan trọng hơn nữa là nhờ sống trong tập thể mà ta luôn có cảm hứng phấn đấu, vì thói quen tùy hứng và tật lười biếng dễ khiến ta thay đổi lập trường và bỏ lỡ nhiều cơ hội quý giá. Giá trị lớn nhất của đời sống nương tựa chính là cơ hội giúp ta thấy rõ nguyên tắc tương tác giữa các cá thể, để ta bớt đề cao cái tôi của mình và làm lớn dậy hạt giống vị tha.

Nhà thiền thường hay nhắc câu: *"Hổ ly sơn hổ bại; tăng ly chúng tăng tàn"*. Một con cọp khi tách rời khỏi núi rừng vốn là địa thế quen thuộc của nó thì thế nào cũng bại trận. Dù có khi đối thủ của nó chỉ là loài chồn hoang, nhưng nhờ sức mạnh đoàn kết thì lũ chồn hoang ấy vẫn có thể hạ gục được nó - *"Mãnh hổ nan địch quần hồ"*. Một nhà tu nếu rời khỏi đoàn thể tu hành vốn là nơi có nhiều năng lực tinh tiến và hòa hợp bảo hộ thì cũng sẽ dễ dàng bị sa vào cạm bẫy hấp dẫn của cuộc đời, rồi đánh mất sự thanh tịnh trong tâm hồn. Bởi sự xâm nhiễm này diễn ra êm ái và tinh tế trong từng giây phút, nếu không có sự quan sát của "con mắt tăng thân" thì khó mà phát hiện ra được.

Tất nhiên, lời răn dạy dành cho số đông bao giờ cũng có tính tương đối, bởi cái gì cũng có ngoại lệ. Trong thực tế vẫn có những vị có sự tỉnh thức và tự chủ cao độ, thì dù sống ngoài đoàn thể cũng không có gì làm thay đổi được phẩm chất của họ. Sở dĩ họ phải sống xa đoàn thể là vì họ muốn thực hiện lý tưởng cao đẹp của mình, chứ không phải vì họ muốn đi tìm sự phóng túng tự do cho bản thân. Tuy vậy, bao giờ họ cũng tâm niệm rằng mình đang sống giữa đoàn thể,

nên từ nếp ăn tới nếp nghĩ của họ đều phản ánh tinh thần của đoàn thể. Cho nên, lối sống "tự lập" chỉ đúng khi ta muốn tự phấn đấu vươn lên mà không thích dựa dẫm vào người khác. Dù ta đã dựng nên cơ nghiệp, nhưng ta vẫn nhớ rằng mình chưa bao giờ ngừng sự tiếp nhận tình thương và niềm tin từ những người thân. Nương tựa nhau để luôn có ý thức tôn trọng và cần nhau là cấu trúc đẹp đẽ nhất của vũ trụ.

Loài thiên nga luôn cùng bầy đàn của mình bay theo hình chữ V trong những chuyến di cư về phương Nam tránh giá rét và tìm kiếm thức ăn. Với đội hình như thế, nhịp vỗ cánh của con bay trước sẽ giúp cho con bay sau tiết kiệm được 70% sức lực so với khi chỉ bay một mình. Trên thực tế chưa bao giờ có con thiên nga nào dám một mình bay từ phương Bắc về phương Nam, vì đoạn đường có khi dài tới hàng chục nghìn dặm. Điều rất đáng chú ý là khi con đầu đàn đã thấm mệt thì nó lập tức lùi lại để con bay kế thay vào vị trí của mình. Chúng không bao giờ độc tài lãnh đạo. Điều đặc biệt hơn nữa là khi có một con thiên nga bất ngờ bị kiệt sức hay trúng thương, nó sẽ được hai con mạnh khỏe khác ở lại yểm trợ và cả đàn sẽ giảm tốc độ đến mức tối thiểu để chờ chúng đuổi theo. Chúng không bao giờ bỏ qua việc nâng đỡ đồng loại của mình.

Khi nhìn bầy thiên nga luôn gắn bó bên nhau, có thể ta sẽ rơi nước mắt. Vì ta luôn tự cho mình là văn minh, nhưng lại tôn sùng chủ nghĩa cá nhân để phục vụ cho sự ích kỷ nhỏ nhoi của mình. Ta không muốn ai đụng tới ta và ta cũng chẳng buồn quan tâm đến nỗi khổ của kẻ khác. Ngay với những người thân trong gia đình mà ta còn sống rất ơ hờ, thì đừng nói chi đến hai chữ "đồng loại" lớn lao kia. Mà có gì là lớn lao đâu. Nếu ta không thương được đồng loại của mình, không nâng đỡ được dân tộc của mình, không chia sớt được nỗi khổ niềm đau với quê hương mình thì ta lấy tư cách gì để đứng vững giữa trời đất này kia chứ? Sống mà chỉ biết đến bản thân thôi thì đâu có ý nghĩa gì để sống.

Vậy nên, ta hãy cố gắng vượt qua những cái nhìn hạn hẹp mà siết chặt tay nhau, để cùng giương lên những cánh buồm to lớn cho con thuyền đời lướt nhanh tới phía trước. Đừng ỷ vào tài năng hay sự may mắn rồi tự ban cho mình một vị trí quá lớn khiến ta trở nên khó hòa nhập với mọi người xung quanh. Không nhất thiết trở thành thuyền trưởng thì ta mới có thể tham dự cuộc hành trình vượt đại dương để đến bờ hạnh phúc. Mỗi thủy thủ chỉ cần tự biết trách nhiệm

của mình và sẵn sàng hoán vị với nhau khi cần thiết. Nhờ đó ta kịp thời lấy lại phong độ để ứng phó với những đợt sóng vô tình phía trước. Hãy đi bên nhau để có cơ hội va chạm, để làm tan vỡ những thành trì cố chấp, để tập nhường nhịn và hòa điệu với nhau. Đó là những yếu tố quan trọng làm nên bản lĩnh và thành công của con người.

Ta hãy sống đời sống của một con người có hiểu biết và thương yêu. Hãy chấp nhận nhau như những con thiên nga luôn chấp nhận đồng loại của mình. Đừng vì nhu cầu hưởng thụ quá lớn, đừng vì cái tôi hẹp hòi bé nhỏ mà lúc nào ta cũng dựng lên trong lòng ngục thất của sự nghi ngờ, lo lắng và sợ hãi để ứng phó với nhau. Nếu ta còn có thể đi chung đường với nhau, còn nhìn nhau tận mặt, còn sẵn sàng lên tiếng nhờ nhau hay hết lòng nâng đỡ nhau, là ta vẫn còn giữ được phẩm chất của một sinh linh mầu nhiệm. Không có phẩm chất ấy thì ta không thể nào hạnh phúc. Vì hạnh phúc chỉ thật sự có được khi ta biết sẻ chia.

Đi như một bầy chim
Vượt vùng trời băng giá
Đừng một mình ra khơi
Biển đời nhiều sóng cả.

Yếu Đuối

Kẻ thiếu sức mạnh bên trong chính là kẻ nhiều khổ đau nhất.

Thói quen hưởng thụ

Do ảnh hưởng từ di truyền mà mỗi cá thể sở hữu một cấu trúc sinh lý khác nhau. Và tùy thuộc vào tác động của hoàn cảnh và sự luyện tập mà mỗi cá thể sở hữu cấu trúc tâm lý cũng khác nhau. Dù rằng tâm lý mới là yếu tố quyết định nên hành vi và thái độ sống, nhưng sinh lý cũng góp phần quan trọng để thay đổi hay hình thành nên tính cách con người. Thân với tâm vốn là một hợp thể gắn kết chặt chẽ, không thể tách rời ra được. Vì thế, lỡ như trong di truyền đã chứa sẵn hạt giống cảm xúc quá mạnh thì chắc chắn ta sẽ có khuynh hướng tìm kiếm cảm xúc tốt và tránh né cảm xúc xấu ngay từ thuở nhỏ. Khuynh hướng này vốn là bản năng tự nhiên. Nhưng nếu sống theo bản năng để thỏa mãn cảm xúc mà không xét đến hậu quả, thì ta chẳng bao giờ tìm thấy giá trị chân thật của hạnh phúc.

Thí dụ, ta thấy chương trình ti-vi chẳng có gì đáng xem hay các trang web mà ta đang dán mắt vào chẳng có gì bổ ích, nhưng ta không thể rời khỏi chúng vì sợ chẳng biết phải làm gì khi tâm tư đang lạc lõng. Ta biết thức dậy sớm sẽ có nhiều thời giờ tập thể dục, chuẩn bị chu đáo mọi thứ mà không phải hấp tấp khi đến công sở, nhưng ta lại không vượt qua nổi cảm giác dễ chịu của nệm ấm chăn êm. Ta luôn tự nhắc mình chỉ nên tiêu thụ những thực phẩm có tính nuôi dưỡng và trị liệu cho cơ thể để giữ gìn sức khỏe và điều tiết năng lượng sinh hoạt, nhưng ta không thể từ chối khi đối diện với những món ăn khoái khẩu. Ta ý thức rất rõ là nếu mình cứ tiếp tục đối xử thân mật với người ấy thì sẽ gây hiểu lầm, nhưng ta lại không thể tìm cách lánh xa họ vì không nỡ từ bỏ cảm giác quá ngọt ngào. Ta đã nhận ra giá trị thiết yếu của đời sống tinh thần và quyết tâm luyện tập, nhưng ta lại không đủ can đảm để giới hạn bớt sự hưởng thụ vật chất và dừng bớt những thú vui chơi.

Yêu thích cảm xúc tốt là đồng nghĩa với chán ghét cảm xúc xấu. Thí dụ, ta không thích chơi các môn thể thao, làm những việc nặng

nhọc tay chân hay phải động não quá nhiều. Ta rất ghét lối sống kỷ cương, không thích kiểu làm việc quá nguyên tắc. Ta không ưa những lời góp ý thẳng thắn hay thiếu sự tôn trọng. Ta lại rất dễ bị tự ái, tổn thương trước những lời châm chích hay xúc phạm. Ta cũng luôn bị kích động trước những xáo trộn bất ngờ của hoàn cảnh. Và khi đối đầu với những khó khăn lớn thì ta chỉ biết than khóc chứ không thể bình tĩnh để tìm hiểu và giải quyết. Ta không tin mình có đủ sức vượt qua nghịch cảnh nên lúc nào cũng tha thiết mong cầu kẻ khác giúp đỡ. Ta rất muốn góp ý với người kia bằng tấm lòng chân thành, nhưng lại không dám mở lời vì sợ họ nổi giận rồi sẽ không quý mến mình nữa. Đến nỗi, ta rất muốn từ chối một lời đề nghị nào đó vì biết mình không đủ sức để gánh vác, nhưng lại sợ mất lòng nên đành cắn răng chịu đựng.

Biết điều nên làm mà ta không làm được, hoặc biết điều không nên mà ta vẫn cứ làm, thì đó là tình trạng *yếu đuối* - không vượt qua nổi chính bản thân mình.

Có quyền lực trong tay, được nhiều người nể trọng, hét một tiếng là người khác phải im lặng lắng nghe, nên ta cứ tưởng mình rất mạnh mẽ. Nhưng khi bất ngờ bị xúc phạm hay vu khống thì ta sụp đổ ngay lập tức. Ta khẩn trương tìm kiếm đồng minh để bênh vực, hay tức tốc kiện người kia ra tòa để đòi lại danh dự. Ta nghĩ phải trừng phạt đích đáng thì họ mới sợ mà không dám động tới ta nữa. Nhưng sự thật là ta đã thất bại. Pháp luật tuy có thể bảo vệ quyền lợi cho ta, nhưng nếu ta cứ dựa vào pháp luật để giải quyết mọi mâu thuẫn xung đột thì vô tình ta đã dung dưỡng cho sự yếu đuối của mình. Nếu ta có uy lực thật sự thì đâu có khó khăn gì để chấp nhận vài cuộc tấn công lẻ tẻ. Thậm chí, ta còn có thể dùng tài năng của mình để cảm hóa đối phương, biến chiến tranh thành hòa bình.

Có thể ta rất vững vàng khi đối đầu với những nghịch cảnh lớn lao, không hề nao núng trước những bạo lực, nhưng không ai ngờ ta lại là kẻ rất yếu đuối trong tình cảm. Ta gần như mất hết quyền chủ động trong khi yêu. Chỉ cần nghe những lời nói êm ái ngọt ngào, hay những tiếng khóc lóc thở than của người ấy là ta sẵn sàng chấp nhận tất cả mọi yêu sách. Sự đam mê - thái độ tự đồng hóa toàn bộ con người mình với cảm xúc yêu thích - đã biến ta thành kẻ nô lệ trung thành của tình yêu. Đôi khi ta còn dám làm những chuyện hết sức điên rồ như vứt bỏ cơ nghiệp đã khổ công gầy dựng, hay cắt đứt tình thâm với gia đình để lao theo tình yêu. Ta tưởng rằng mình đang sống

chết để bảo vệ tình yêu, nhưng sự thật là ta đang bị cuốn hút hoàn toàn vào mãnh lực của cảm xúc. Nên khi bị phụ tình thì ta thấy mình chẳng còn giá trị gì để sống. Hai kẻ yêu đương cuồng nhiệt ghép chung cuộc đời với nhau thì chẳng khác nào hai kẻ yếu đuối đang muốn dựa dẫm vào nhau.

Thật ra, ai cũng có lúc yếu đuối. Đó là những lúc ta đánh mất sự tỉnh thức và để cho sự đam mê trỗi dậy, hay những lúc nghịch cảnh tấn công đột ngột khiến ta không kịp chống đỡ. Và rồi lý trí và năng lực rèn luyện vốn có sẽ đưa ta trở về vị trí chủ động đời mình. Nhưng nếu ta để cho sự yếu đuối trở thành thói quen lâu ngày, vẫn cứ mặc kệ mà không cố gắng chuyển hóa, thì ta sẽ gặp vô vàn khó khăn và cả thất bại thảm hại trước những thăng trầm của cuộc sống. Kẻ thiếu sức mạnh bên trong chính là kẻ nhiều khổ đau nhất.

Sức mạnh bên trong

Có lần tôi và hai sư đệ cùng ra sân vườn dọn dẹp những cành cây bị gãy đổ sau một cơn giông lớn. Bất ngờ thấy một con chuột nằm chết giữa đường, tôi liền đem nó đặt vào một gốc cây to. Đi được vài bước, tôi bỗng quay lại dùng bàn tay xới cát lên làm một cái mộ xinh xinh để chôn cất nó. Hai sư đệ bước tới trầm trồ: "Sư huynh từ bi quá!". Khi hai sư đệ đi khỏi, tôi thấy mình đang rơi vào khoảng trống chơi vơi lạ lùng như vừa sụp đổ một cái gì đó rất lớn. Thì ra tôi vừa có một màn trình diễn thật ngoạn mục. Hành động đặt con chuột vào gốc cây là thật - đó là sự xót thương đối với loài vật bé nhỏ; hành động đào mộ chôn cất cho con chuột là giả - đó là thái độ muốn chứng tỏ mình từ bi mà kỳ thật chỉ là cơn "khát" sự công nhận. Câu chuyện đã xảy ra gần hai mươi năm, nhưng mỗi lần nhớ lại tôi đều rùng mình. Không ngờ phiền não của mình quá tinh vi, ngay cả xác con chuột mà cũng có thể lợi dụng được. Sau này muốn giúp ai, tôi hay tự hỏi: "Mình làm việc này là vì cái gì đây?". Nếu thấy mình đang "khát" cảm xúc thì tôi cố gắng dừng lại ngay.

Khi ta quan niệm rằng càng được đón nhận cảm xúc tốt từ sự công nhận của người khác thì cuộc đời ta sẽ có giá trị hơn, tức là ta vẫn chưa tìm thấy sức mạnh bên trong của mình. Mà sự thật là càng trông chờ và dựa dẫm vào điều kiện thuận lợi bên ngoài thì ta càng không thể phát huy sức mạnh bên trong. Ta tuy là những phản ứng

lao xao, phẫn nộ hay khát khao nông nổi, nhưng ta còn là cái-sâu-thẳm-bên-trong mà chỉ có những giây phút bình yên ta mới chạm tới được. Cũng như khi lặn sâu xuống lòng đại dương thì ta mới thấy đại dương còn là cái rất mênh mông và sâu thẳm, chứ không chỉ là những con sóng chợt sinh chợt diệt. Để tìm thấy đại dương trong chính mình, ta đừng tiếp tục tự đồng hóa toàn bộ con người mình với những con sóng cảm xúc. Tức là ta hãy tập quên đi hay cô lập bớt những đòi hỏi không cần thiết từ bên ngoài mà quay về sống với chính mình để thấu hiểu và làm chủ đời mình. Thiền sư Tuệ Trung Thượng Sĩ ở thế kỷ thứ 13 của Việt Nam cũng đã từng nhắc: *"Nhìn lại chính mình là bổn phận của mỗi người, nắm bắt bên ngoài sẽ chẳng được gì đâu"* (Phản quang tự kỷ bổn phận sự, bất tùng tha đắc).

Tâm lý yếu đuối có liên hệ mật thiết với tâm lý lo sợ, nhút nhát. Có thể ta là mẫu người đằm thắm, hiền hòa và rất dễ thương. Lúc nào ta cũng sẵn sàng nhường nhịn kẻ khác, thậm chí thấy họ làm sai hay gây tổn thương cho ta mà ta chẳng hề phản ứng tức giận. Ta luôn được nhiều người yêu thích và luôn là đối tượng được chọn nhiều nhất để lắng nghe kẻ khác trút cạn nỗi lòng. Thế nhưng, khi làm việc chung với ta thì ai cũng phát hoảng. Dường như ta không thể quyết đoán được vấn đề gì cả, cứ phải rơi vào tình trạng "không biết phải làm sao". Lúc đầu, mọi người tưởng rằng ta có trái tim rất lớn để chấp nhận tất cả. Nhưng rồi họ cũng phát hiện ra ta vốn không có thói quen đối đầu với những rắc rối phiền phức, vì thế ta hay trốn vào "hải đảo thinh lặng" của mình để được an toàn.

Ngay cả việc cần phải lên tiếng để bảo vệ sự thật hay công lý mà ta cũng phớt lờ, tìm cách tránh né hay đùn đẩy trách nhiệm cho kẻ khác. Thái độ nhút nhát đã biến ta thành kẻ hèn nhát. Hèn nhát cũng chính là tác nhân quan trọng tạo nên sự lấn lướt cho kẻ khác. Thật không có gì bất mãn cho bằng khi ta biết việc ấy nên làm và nằm trong khả năng của mình, nhưng ta lại không thể cố gắng thêm một chút nữa để vượt qua cảm xúc xấu đang khống chế toàn bộ con người mình. Cảm xúc ấy đến từ thái độ sống sai lầm. Thái độ sống sai lầm bắt nguồn từ nhận thức sai lầm khi cho rằng ta hãy nên là chính mình, không cần sửa đổi chi cho mệt xác. Từ đó, ta luôn tìm mọi cách để cưng chiều hay thăng hoa cảm xúc yêu thích. Tài năng bẩm sinh đôi khi là nguyên nhân chính dẫn đến tính cách yếu đuối. Vì nhờ nó mà ta được nổi tiếng, nhiều người ngưỡng mộ, nên ta quên mất con người thật rất yếu đuối của mình. Vốn đã yêu thích cảm xúc tốt nay lại có thêm cơ hội để hưởng thụ lượng cảm xúc khổng lồ nên tuy ta được mệnh

danh là kẻ có quyền lực nhất (vì nổi tiếng và được nhiều người mến mộ), nhưng kỳ thực ta chính là kẻ yếu đuối nhất (vì dễ tổn thương nhất).

Chí lớn tung trời

Đôi khi trước những tượng đài quá lớn, nhất là khi năng lượng của tượng đài ấy đang được cộng hưởng bởi năng lượng ngưỡng mộ to tát của đại chúng, ta bỗng thấy mình quá đỗi tầm thường rồi sẵn sàng nấp dưới bóng họ. Sự yếu đuối cũng dễ dẫn đến thái độ dựa dẫm rồi đánh mất chủ quyền sống. Càng yếu đuối càng dễ dựa dẫm và càng dựa dẫm lại càng yếu đuối. Thiền sư Quảng Nghiêm, thế kỷ 12 của Việt Nam, đã từng khuyên: *"Làm trai chí lớn tung trời thẳm/ Sao dẫm chân theo dấu Phật thành"* (Nam nhi tự hữu xung thiên chí/ Hưu hướng Như Lai hành xứ hành). Bắt chước rập khuôn theo kẻ khác, dù đó là một đức Phật, cũng chỉ đem lại xấu hổ và mệt mỏi chứ chẳng lợi ích gì. Bởi chuyển hóa tâm hồn là sự trải nghiệm của mỗi người chứ không phải do làm giống y như thần tượng tâm linh của mình mà được. Mà tại sao ta phải làm giống y người khác, khi ta và họ có cấu trúc cơ thể và tâm thức không hề giống nhau? Ta chỉ có thể học hỏi phần nào kinh nghiệm của người đi trước, còn lại ta phải tự đương đầu và khám phá bằng thực lực của mình. Thói quen hưởng thụ dễ khiến ta đánh mất khí phách hiên ngang có sẵn của mình.

Nhà thơ Chế Lan Viên cũng đã từng than rằng: *"Lũ chúng ta ngủ trong giường chiếu hẹp/ Giấc mơ con đè nát cuộc đời con/ Hạnh phúc đựng trong một tà áo đẹp/ Một mái nhà yên rủ bóng xuống tâm hồn"*. Giấc mơ của chúng ta là gì? Có phải là sự nghiệp hiển vinh với đời, chinh phục được người trong mộng, sở hữu cơ ngơi sang trọng thuộc bậc nhất, được bạn bè và mọi người xung quanh nể trọng? Vậy còn lý tưởng đâu? Sống mà không có ý chí muốn vươn tới mục đích cao cả thì đời sống ấy sẽ bị đóng khung trong không gian nhỏ hẹp và lạc lõng vô cùng. Thật ra, cũng không có gì để gọi là mục đích cao cả. Chia sẻ năng lực của mình để phụng sự cho cộng đồng hay cuộc sống mà mình đang nương tựa cũng chỉ là trách nhiệm căn bản của mỗi công dân mà thôi. Nếu ai cũng chỉ biết lo nghĩ đến hạnh phúc của riêng mình thì ai sẽ lo cho những cái chung? Ta không muốn kết tội nền khoa học hiện đại, vì bản thân nó đã đem tới biết bao tiện nghi cho con người. Nhưng sự thật là chính nó đã làm cho ma lực

tham vọng của con người lớn mạnh hơn bao giờ hết. Nó đã đầu độc mục đích sống và nhấn chìm lý tưởng cao đẹp của hàng lớp người.

Đúng là ta đã đi qua thời chinh chiến, nhưng sự điêu linh trong lòng người có bao giờ chấm dứt đâu. Con người bây giờ vẫn miệt mài tranh đấu, nhưng không phải với tư cách của một chiến sĩ quên mình vì dân tộc. Ta nói ta yêu quê hương, tự hào về giống nòi, nhưng có bao giờ tự hỏi ta đã làm gì cho quê hương cho giống nòi mà không có quyền lợi của mình trong đó không? Đừng xem câu hỏi ấy là to tát. Đừng nổi giận vì bị chạm vào sự ích kỷ. Hãy can đảm nhìn vào sự thật. Quê hương và giống nòi vẫn còn vô vàn khó khăn, ta không gánh vác thì ai sẽ gánh vác bây giờ? Nếu ta vẫn tiếp tục ngoảnh mặt quay lưng với lý tưởng để bảo vệ "giấc mơ con" của mình, thì đừng hỏi tại sao cuộc đời mình quá nhỏ nhoi để rồi ta dễ dàng ném nó vào những chuyến hôn mê bất tận, đànhlòng làm đau khổ những người thân yêu hay góp phần tàn phá chính quê cha đất tổ của mình.

Phải là ta đó không?
Sống cạn đến vô hồn
Đâu anh hùng thuở trước
Khoảng lặng buồn mênh mông.

Sám Hối

Lầm lỗi do tâm ta gây ra thì phải từ nơi chính tâm ta thay đổi mà không có bất cứ năng lực tối cao nào từ bên ngoài có thể giúp ta thay đổi được.

Nhìn lại lỗi lầm

Khi ta vẫn còn mải mê đuổi theo những đối tượng hấp dẫn bên ngoài thì chắc chắn tâm ta sẽ còn bị chi phối và điều khiển. Vì thế cơ hội sống trong tỉnh thức để luôn làm chủ mọi hành vi của mình cũng sẽ bị giới hạn, và việc gây ra những vụng về lầm lỗi cũng là điều khó tránh. Dĩ nhiên, nếu chưa phải là bậc thánh thì không ai mà không có những lầm lỗi. Nhưng cũng đừng vì thế mà ta ban cho mình cái quyền tự tiện gây ra mọi lầm lỗi, bất chấp hậu quả cho bản thân hay ảnh hưởng đến những người xung quanh. Khắc phục và chịu trách nhiệm về những gì mình đã gây ra vốn là điều cần phải làm. Tuy nhiên, chính thái độ ăn năn hối cải về những lầm lỗi ấy và quyết tâm chuyển hóa để không lặp lại mới đích thực là việc làm quan trọng hàng đầu của kẻ phạm lỗi. Thái độ ấy chính là *sám hối*.

Thông thường, mỗi khi nhận ra mình vừa mới gây ra lầm lỗi, ta vội vàng tìm tới nạn nhân của mình để phân trần hay làm một điều gì đó để chuộc lỗi. Ta cho rằng đó là thái độ lịch sự hay có ý thức trách nhiệm. Nhưng ta làm như vậy với mục đích gì? Dường như ta chỉ đang khẩn trương tìm cách bù đắp cảm xúc tốt cho người kia, vì ta đã lỡ mang đến cho họ cảm xúc xấu, với mong muốn họ đừng giận mà đánh giá thấp hay giảm đi thiện cảm đối với ta mà thôi. Ta mang đến người kia một cảm xúc tốt đồng thời lại mong muốn được nhận lại một cảm xúc tốt thì đó chỉ là một sự trao đổi. Hành động xin lỗi như thế cũng vì bản thân mình chứ không thật sự muốn chữa lành vết thương trong tâm người kia. Chính vì thế mà những người tinh ý thường không dễ dàng chấp nhận những lời xin lỗi thiếu thành khẩn, hay cốt ý chỉ làm cho họ vui lòng. Thái độ xin lỗi ấy đôi khi còn khiến cho vết thương trong họ sâu đậm thêm. Bởi chiếu theo quy luật cân bằng cảm xúc, họ mới vừa đón nhận một cảm xúc xấu do ta đem đến, bây giờ họ phải cố gắng tạo ra cho ta một cảm xúc tốt bằng thái độ tha

thứ và vui vẻ, thì rõ ràng họ đã quá thiệt thòi.

Trước khi muốn thể hiện sự ăn năn hối cải, ta hãy nên tự hỏi mình đã thật sự nhìn ra lầm lỗi chưa và tại sao mình lại hành xử tệ lậu như vậy? Ta đừng cố gắng trình diễn bằng những màn thật cảm động để mong khôi phục giá trị cao đẹp của mình trong mắt người kia, vì như thế ta chỉ tiếp tục làm hư tâm mình. "Xin lỗi" không có nghĩa là xin người kia đừng giận hay đừng ghét bỏ mình. Nó phải là thái độ cải hối - xin thu lại những lời nói hay hành động sai trái của mình và xin chịu hết trách nhiệm về chúng. Cho nên, khi ta chưa thật sự thấy mình sai trái, chưa muốn nhận lấy trách nhiệm, thì không nên vội vàng xin lỗi. Tệ hại nhất là ta cố gắng xin lỗi chỉ vì được ai đó khuyên bảo, hay vì biết người kia đang rất mong đợi lời xin lỗi của ta. Trừ trường hợp biết họ đang rất giận dữ và đau khổ thì ta đành vì họ mà chấp nhận mở lời xin lỗi trước. Tuy nhiên, ta cũng nên thành thật cho họ biết ngay bây giờ ta vẫn chưa thấy được chỗ sai trái của mình. Xin họ hãy chỉ lỗi giúp ta, hoặc ta hứa sẽ nhìn kỹ lại mình rồi sẽ trao đổi với họ trong thời gian sớm nhất.

Nếu như xin lỗi là hành động hướng tới đối tượng để hàn gắn vết thương trong tâm người khác thì sám hối là thái độ quay trở về chữa trị tì vết lỗi lầm trong tâm mình. Tất nhiên, tùy theo tình huống mà ta nên thể hiện hành động nào trước, nhưng quay về sám hối với chính mình rồi mới xin lỗi kẻ khác vẫn là giải pháp đúng đắn nhất. Sám hối phải mang hai đặc tính: ăn năn về lỗi lầm đã gây ra và quyết tâm không lặp lại lần nữa. Cả hai yếu tố này đều rất quan trọng và có liên hệ chặt chẽ với nhau. Nếu ta không thật sự ăn năn hối cải thì ta sẽ không bao giờ có quyết tâm thay đổi; và nếu ta không có quyết tâm thay đổi thì sự ăn năn hối cải kia cũng chỉ là cảm xúc nhất thời để xoa dịu vết thương trong ta mà thôi. Thay đổi chính mình để không lặp lại lỗi lầm khó hơn rất nhiều so với thể hiện sự ăn năn hối cải, bởi thay đổi chính mình tức là phải phá vỡ những cố tật phiền não.

Nên nhớ, chuyển hóa phiền não khác với ngăn chặn phiền não. Muốn ngăn chặn phiền não thì ta chỉ cần luôn tự nhắc nhở mình, rồi dùng ý chí mạnh mẽ để sẵn sàng đàn áp mỗi khi nó xuất hiện. Đây chỉ là cách giải quyết tạm thời, vì khi ta lơ là hay năng lực trong ta yếu kém thì nó sẽ quay trở lại ngay. Còn muốn chuyển hóa phiền não, ta cần phải hội đủ ba điều kiện. Thứ nhất, phải nhận diện rõ ràng mặt mũi của phiền não nào đã khiến ta gây ra lầm lỗi. Thứ hai, phải có phương pháp đúng đắn và cụ thể để chữa trị. Thứ ba, phải có quyết

tâm mạnh mẽ để sẵn sàng dành mọi ưu tiên cho việc chuyển hóa này. Ngoài ra, còn một điều kiện nữa cũng khá quan trọng trong quá trình sám hối, đó là không được nôn nóng chuyển hóa sớm để trình diện trước người kia sự mới mẻ của mình. Thái độ này sẽ khiến ta tự gây thêm áp lực và đánh giá không chính xác mức độ chuyển hóa của mình. Người kia chắc chắn sẽ không trách giận khi biết ta đang cố gắng sửa đổi chính mình. Vì sự hoàn thiện bản thân chính là hành động xin lỗi giá trị nhất để cứu chuộc mọi lỗi lầm.

Chuyển hóa lỗi lầm

Tâm lý chung của hầu hết mọi người khi lỡ gây ra lầm lỗi là luôn muốn tìm cách cứu vãn tình thế. Mặc dù ta cố gắng nghĩ rằng mình đang gánh chịu trách nhiệm cho những sai trái do mình gây ra, nhưng sự thật trong thâm tâm ta đang mong muốn khẳng định lại cái tôi giá trị của mình. Ta muốn loan báo cho người kia biết rằng ta không phải tệ lậu như thế, hành động nông nổi vừa qua chỉ là một sai lầm nhất thời. Cho dù hành động chịu trách nhiệm ấy đã thật sự hàn gắn được vết thương trong tâm người kia, hay đã giúp ta lấy lại phong độ của mình trong mắt họ, thì tì vết lầm lỗi trong tâm ta vẫn còn nguyên vẹn đó. Đáng lẽ, ta phải lo thay đổi phần "gốc" hơn là khẩn trương giải quyết phần "ngọn". Vì nếu ta vẫn chưa nhìn ra phiền não của mình để thật sự chuyển hóa thì trước sau gì ta cũng lặp lại lỗi lầm kia với người ấy, hay gây ra những lỗi lầm khác với đối tượng khác.

Đạo Phật luôn khẳng định rằng: *"Quay đầu là bờ"*. Khi ta đã thật sự từ bỏ con đường tăm tối để bước lên con đường tươi sáng thì sự chuyển hóa đã bắt đầu xảy ra. Nếu ta cứ giữ mức tinh tiến trên hành trình ấy thì thế nào ta cũng đi tới sự giác ngộ. Vì thế "quay đầu là bờ" không có nghĩa là vừa mới hồi tâm phản tỉnh là ta sẽ giác ngộ ngay lập tức. Mà đó chỉ là lời động viên khích lệ cho những ai khi đã quay đầu rồi thì một ngày nào đó cũng sẽ về tới bờ. Dù ta đã vụng dại gây ra những lầm lỗi tày trời, nhưng với quyết tâm thay đổi và có một con đường thật sự đúng đắn thì những tì vết phiền não ấy cũng sẽ được gội rửa và tan biến. Ta vẫn có thể trở về với con người lành lặn và trong sáng năm xưa. Dĩ nhiên, những năng lượng độc hại mà ta đã lỡ tạo ra quá nhiều thì không dễ dàng xóa sạch ngay được, nhất là khi nó đã để lại vết thương sâu đậm trong tâm người kia. Nhưng với năng lượng an lành sinh ra từ sự thành tâm hối cải và hành động chuyển

hóa tích cực mỗi ngày, ta vẫn có thể hóa giải dần những năng lượng độc hại ấy. Cho dù phải nhận chịu quả báo, tức phải trả món nợ cảm xúc, thì ta vẫn đủ sức và vui vẻ chấp nhận. Vì nó đã không còn quá nặng nề như lúc đầu, nhất là nhờ vào thái độ hướng thiện lớn mạnh trong ta.

Điều đáng sợ nhất là ta không bao giờ biết ăn năn hối cải. Thái độ ấy sẽ mở ra cho ta rất nhiều cơ hội để tàn phá hay hủy diệt chính mình và những người xung quanh. Những người trẻ bây giờ thường hay tuyên bố rất hùng hồn: "Tôi không bao giờ ân hận về những gì mình đã làm". Nghe rất tự tin và bản lĩnh. Làm như thể ân hận là một thái độ xấu xa, vì ta đã tự công nhận sự thiếu chín chắn và bộc lộ sự hèn yếu của mình vậy. Sự thật là càng vô tâm hay càng cố tình lẩn tránh trách nhiệm thì ta càng làm cho tình trạng tồi tệ và khiến ta hèn yếu thêm. Không ai dám xây dựng mối quan hệ nghiêm túc hay lâu dài với một kẻ chẳng biết chịu trách nhiệm cho chính mình. Nhưng quan trọng hơn hết là khi ta đã gây ra lầm lỗi tức là cơ chế tâm lý của ta đã bị sai sót ở chỗ nào đó. Có thể nhận thức của ta đã sai lầm, hoặc những hạt giống phiền não trong ta đã bị kích động và đang hình thành nên một thói quen hay tính cách. Vết thương ấy sẽ không ngừng hành hạ ta. Nó cũng sẽ biến thành trở lực lớn lao khiến cho các năng lượng tốt lành không thể phát sinh.

Mặc dù sám hối là hành động quay về điều chỉnh lại tâm mình, nhưng nó cũng cần thực hiện như một nghi lễ. Hình thức trang nghiêm sẽ khiến cho ta dễ dàng chú tâm và thể hiện đúng mức thái độ muốn quay về sửa đổi. Ta nên chọn một không gian thật yên tĩnh và dành nhiều thời giờ để nhìn lại mình. Hãy cố gắng nhìn lại toàn vẹn thân tâm mình bằng thái độ không thành kiến, để thấu hiểu tận tường rồi mới tìm cách chuyển hóa. Đừng quá nhiều cảm xúc rồi trách móc hay tức giận bản thân. Giày vò bản thân đôi khi cũng là hình thức đề cao cái tôi của mình, vì ta không muốn chấp nhận những yếu kém ấy thuộc về mình. Và nếu ta cứ xa lánh ghét bỏ bản thân thì làm sao có thể thấu hiểu hết những yếu kém hay những ngõ ngách sâu kín của tâm ý. Mà chưa thấu hiểu thì chưa thể chuyển hóa.

Ta cũng có thể sám hối bằng cách tự viết thư cho mình. Cách này tuy đơn giản nhưng mang lại kết quả rất bất ngờ. Đầu tiên, ta nên ngồi xuống thật yên, theo dõi hơi thở chừng 15 phút để tâm tư lắng đọng. Ta cũng nên chọn một không gian yên tĩnh và dành nhiều thời giờ để viết một bức thư cho thật giá trị như ta đang viết cho một đối

tượng đáng quý nào đó. Ta cứ gọi ngay cái tên thân mật nhất của mình. Tự đặt ra câu hỏi tại sao thời gian qua ta đã sống, đã hành xử với mọi người như thế? Hãy suy gẫm để tìm ra câu trả lời đúng đắn nhất và viết xuống một cách thành thật. Sau đó, ta cũng ghi ra lời hứa sẽ cố gắng sống sâu sắc hơn để không lặp lại những lỗi lầm đáng tiếc ấy nữa. Bức thư này nên đặt ở một chỗ gần gũi để ta thường xuyên lấy ra đọc lại. Mỗi lần đọc thư là mỗi lần ta soi lại lòng mình. Cách viết thư như thế sẽ giúp ta liệt kê một cách cụ thể và phân tích một cách sâu sắc thái độ sống của mình. Bức thư ấy cũng có thể xem là tâm kinh của mình.

Trong truyền thống văn hóa Việt Nam có một phương pháp sám hối rất thông dụng, đó là tìm tới một đối tượng mà mình tin tưởng và kính trọng nhất để bày tỏ sự ăn năn. Họ có thể là những người thân đang sống bên cạnh, hay cũng có thể là những bậc tiền nhân đã khuất. Mỗi khi bị cảm xúc ăn năn quá mạnh khiến ta không thể đứng vững, hoặc những lúc ta đang cần có sự yểm trợ tinh thần trong giờ phút chính thức quay về chuyển hóa, thì ta cũng nên có một đối tượng để nương tựa và chứng minh. Đây là thái độ biết giải cứu tâm lý của mình, không để nó rơi vào tình trạng bế tắc chứ không phải là thái độ lẩn tránh thực tại. Trong trường hợp đối tượng nương tựa là tổ tiên tâm linh hay tổ tiên huyết thống, ta cũng có thể đến trước bàn thờ thành tâm thắp hương, giãi bày tâm sự và quỳ lạy.

Khi lạy ta phải để cho toàn thân và nhất là đầu của ta cúi rạp sát xuống đất thật lâu để thể hiện sự phủ phục trước những tấm gương tuyệt vời của tổ tiên, đặc biệt là với đất. Đất cũng là tổ tiên của ta, là bà mẹ nhân từ luôn ôm ấp bao dung mọi thứ nhơ bẩn trên đời này. Buông mình vào lòng đất để ta học hạnh của đất, để ta tập mở lòng ra tùy thuận với mọi hoàn cảnh và mọi đối tượng mà không còn so đo hay kỳ thị nữa. Bởi bao lầm lỗi hay khổ đau cũng từ cái tôi quá lớn gây ra. Cho nên, hướng đến đối tượng khác cũng chỉ để phản chiếu lại tâm mình chứ không phải dựa dẫm hay van xin. Vì lầm lỗi do tâm ta gây ra thì phải từ nơi chính tâm ta thay đổi mà không có bất cứ năng lực tối cao nào từ bên ngoài có thể giúp ta thay đổi được. Nên ý thức rằng, lỗi lầm dù to tát đến đâu cũng chỉ là những hiện tượng tâm lý nhất thời, đó không phải là toàn vẹn con người của ta. Ta đừng tự đồng hóa mình với những yếu kém ấy mà đánh mất niềm tin vào bản thân hay mặc cảm. Tuy nhiên, nếu ta không quyết lòng chuyển hóa hết những lầm lỗi ấy, vẫn để nó thao túng mọi suy tư và hành động thì ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy được con người thật của mình. Ta sẽ

sống mãi với những vỏ bọc phiền não của mình. Đó là điều đáng tiếc nhất trong đời.

Gieo mình vào đại địa
Buông cái ngã điên cuồng
Xin học hạnh tùy thuận
Nâng đỡ mọi tâm hồn.

Lười Biếng

Những kẻ lười biếng không bao giờ có đời sống ổn định hay một tương lai tốt đẹp. Nói cách khác, vương quốc của sự thành công không bao giờ có bóng dáng của kẻ lười biếng.

Cuộc đời bỏ lại

Bản năng tự nhiên của con người luôn thích hưởng thụ. Nhưng bản chất của sự hưởng thụ chỉ là sự thỏa mãn cảm xúc trong nhất thời, chứ không thể mang lại giá trị hạnh phúc chân thật. Tất nhiên, không phải ai cũng nhận ra được sự thật này để cố gắng thuần phục bản năng hưởng thụ, và không phải ai cũng có đủ bản lĩnh để chiến thắng được chính mình. Nếu ta cũng là nạn nhân của cảm xúc, luôn bị cuốn theo cảm xúc tốt không cần thiết và phản ứng gay gắt với những cảm xúc xấu cần thiết, thì chắc chắn trong ta sẽ hình thành nên tính cách yếu đuối và một số thói quen khác có cấu trúc tương tự như dựa dẫm, nhàm chán, do dự, sợ hãi, lo lắng. Ngoài ra, còn một thói quen nữa cũng có cùng bản chất và cũng gây trở ngại không nhỏ cho công trình xây dựng hạnh phúc: đó là *lười biếng*.

Lười biếng là thói quen không muốn tách mình ra khỏi cảm xúc tốt cạn cợt để vươn tới những cảm xúc tốt khác sâu sắc hơn. Cũng như con mèo thích cuộn tròn mãi trong bếp tro hay chiếc khăn ấm, dù rất đói nhưng nó lại thấy tiếc khi phải rời xa cảm giác dễ chịu ấy để đón nhận cảm giác khó chịu là phải đứng dậy kiếm ăn. Những người mang tật lười biếng làm ít nhưng lại muốn hưởng nhiều, thích dựa vào sự giúp đỡ của kẻ khác hay cầu vận may mà không chịu nỗ lực. Họ luôn lánh nặng tìm nhẹ, hoặc đùn đẩy trách nhiệm cho kẻ khác. Họ thích ăn, thích ngủ, thích những trò tiêu khiển giải trí. Họ chỉ hứng thú với những việc họ yêu thích. Tức là họ thích làm những việc thuộc về năng khiếu có sẵn hơn là do rèn luyện, hoặc nó không đòi hỏi phải vận động tay chân hay đào sâu suy nghĩ. Ta đã từng thấy nhiều người làm việc rất hăng say, nhưng chẳng qua những việc đó mang tới cảm xúc tốt cho họ thôi. Những việc khác dù rất quan trọng, có khi ảnh hưởng đến tương lai sự nghiệp mà hơi khó khăn thì họ cứ ngâm mãi. Nước đến chân họ mới chịu nhảy.

Nếu lỡ mang "cục" lười biếng quá lớn như thế thì ta sẽ gặp vô vàn khó khăn trong cuộc sống. Ta sẽ rất sợ dầm mưa dãi nắng hay thức khuya dậy sớm để làm việc. Gặp những đối tác không vừa ý, ta sẽ không chịu cố gắng cải thiện mối quan hệ để hợp tác. Ta sẽ vừa là nạn nhân cũng vừa là thủ phạm của sự trì trệ công việc và thâm hụt tài khoản. Khi chọn người bạn đời, chắc chắn ta sẽ có khuynh hướng tìm kiếm một đối tượng hết mực thương yêu và lo lắng chu đáo mọi thứ cho mình. Có thể nói lấy phải một người lười biếng thì cũng tệ như là mua nhầm chiếc xe hơi đời cũ. Tuy ngốn nhiều xăng, nhưng chạy được một quãng đường thì nó lại nằm ỳ ra đó. Phải tu bổ liên tục thì nó mới chịu chạy tiếp, nhưng rồi cũng chẳng hơn lần trước được bao xa. Dù người kia có nhiều thiện chí xây dựng mối quan hệ lâu bền với ta, nhưng nhìn vào thái độ sống thiếu cố gắng và uể oải của ta thì họ cũng nghi ngờ rằng đây là kẻ ích kỷ và đang lợi dụng họ. Nhiều cuộc hôn nhân đổ vỡ cũng vì sự thiếu cố gắng của một bên. Nếu bên kia gây ra lầm lỗi hay xuống cấp mà bên này ra sức nâng đỡ thì họ vẫn có thể đồng hành cùng nhau. Còn nếu bên này đã hết lòng nâng đỡ mà bên kia không chịu cố gắng sửa đổi thì cũng đành chịu thất bại mà thôi.

Những kẻ lười biếng không bao giờ có đời sống ổn định hay một tương lai tốt đẹp. Nói cách khác, vương quốc của sự thành công không bao giờ có bóng dáng của kẻ lười biếng. Dù họ có thông minh hay tài năng cỡ nào mà với sự phấn đấu kiểu ngập ngừng, nửa vời, một bước tiến ba bước lùi, thì suốt đời họ cũng không thể nào đạt được mục đích.

Chắc ai cũng biết câu chuyện con rùa thi chạy với con thỏ. Không ai có thể nghĩ rằng con rùa chậm chạp kia lại dám chạy đua với con thỏ vốn rất nhanh nhẹn.

Thế nhưng, con rùa rất tin tưởng vào sự cần mẫn của nó có thể cạnh tranh và chiến thắng sự ỷ lại và lười biếng của những kẻ lanh lẹ như con thỏ. Và con rùa đã làm nên kỳ tích, khiến muôn loài phải học hỏi tấm gương của nó. Ta thường hay nói: *"Cần cù bù thông minh"*. Sự thật, đức tính chuyên cần quan trọng hơn cả sự thông minh. Nó được hình thành từ sự đào luyện, vượt qua chính bản thân mình, nên nó là thứ bảo bối giúp ta san bằng mọi trở lực và gầy dựng nên sự nghiệp vững vàng. Trong khi sự thông minh thuộc về bẩm sinh, không cần khổ luyện mà vẫn thành công và hơn người, nên kẻ thông minh thường ỷ lại chứ không chịu học hỏi hay mài giũa thêm. Chính

sự chủ quan và lười biếng ấy là mồ chôn của biết bao tài năng. Họ tuy có "ngọc" bên trong nhưng lại không sử dụng được.

Trong Truyện Kiều, cụ Nguyễn Du đã nhắc nhở: *"Thân ta ta phải lo âu"*. Ta đừng quên ta mới chính là kẻ chịu trách nhiệm chính cho cuộc đời mình. Khi ta đau hay khi ta khổ thì người thương yêu nhất của ta cũng không thể chịu thay cho ta được. Nhưng ta đã làm gì cho cuộc đời mình rồi? Ta đang sống vui vẻ và hạnh phúc bằng thực lực của chính mình hay là từ sự may mắn hoặc nâng đỡ của kẻ khác? Sự nâng đỡ cũng cần thiết. Nhưng nếu ta cứ dựa mãi vào đó thì vô tình ta đã dập tắt năng lực phấn đấu, làm chai cứng sức học hỏi và sáng tạo của mình. Thói quen lười biếng ấy đang mở ra cho ta những đoạn đường đầy gian nan phía trước. Ngay cả việc đơn giản như rèn luyện sức khỏe mà ta vẫn cứ hẹn lần hẹn lữa, lên kế hoạch không biết bao lần rồi bỏ đó thì làm sao ta có đủ nghị lực để liên tục chuyển hóa những năng lực tiêu cực trong tâm? Làm sao ta đủ bản lĩnh để góp phần thay đổi những khó khăn của những người thân sống bên cạnh? Sống mà không thể vươn tới, không thể phát huy, không có gì mới mẻ thì đó là kiếp sống mòn, vô nghĩa.

Nửa bước chưa rời

Nhà thiền hay nhắc đến câu: *"Tích niên hành xứ, thốn bộ bất di"*. Nghĩa là nhìn lại chỗ khởi hành năm xưa, ta thấy mình chưa rời được nửa bước. Thật đáng hổ thẹn biết bao! Ta "hổ" với mọi người vì ta đã từng tuyên bố rất hùng hồn về lý tưởng cao siêu của mình, nhưng tới giờ ta vẫn còn tay trắng; ta "thẹn" với bản thân vì ta đã thấy rõ năng lực tiềm ẩn của mình nhưng vẫn không phát huy được. Thời gian qua ta đi đâu và đã làm những gì? Có phải là ta đã bị những lực hấp dẫn xung quanh kéo ta ra khỏi con đường lý tưởng không? Những gì ta đã và đang làm dường như chỉ để phát triển thêm sự hưởng thụ cho bản ngã, chứ nó không phản ánh được những giá trị chân thật như ta đã từng mong ước.

Mười năm, hai mươi năm nhìn lại mà thấy mình vẫn chưa bước thêm được bước nào thì đúng là thất bại lớn rồi. Ta có biết lý do tại sao không? Hay ta vẫn tiếp tục đổ thừa cho kẻ khác và hoàn cảnh? Có khi ta còn không biết mình đang dậm chân tại chỗ, vì ta đang lầm tưởng những thứ tiện nghi hấp dẫn mà mình đang nắm bắt chính là

cứu cánh của cuộc hành trình. Nguyên nhân cốt lõi của sự rẽ hướng bất chợt ấy chính là sự bão hòa của cảm xúc. Ta không còn thấy hứng thú trên con đường lý tưởng, nhất là khi gặp phải những chướng ngại mang lại những cảm xúc xấu quá lớn mà ta không đủ sức đón nhận. Cho nên một người muốn có sự nghiệp lớn thì phải nỗ lực không ngừng để kìm hãm sự phát triển của bản năng, biết huy động những năng lượng tích cực để đương đầu với mọi nghịch cảnh.

Một hạt giống khi gieo xuống đất, tuy có đủ những điều kiện thuận lợi như ánh nắng, độ ẩm, phân bón hay khoáng chất, nhưng nếu thiếu đi yếu tố không-gián-đoạn (tức sự liên tục) thì hạt giống ấy cũng không thể nào nẩy mầm và phát triển được. Cũng như khi ta lấy hai thanh tre hoặc hai hòn đá đánh vào nhau để lấy lửa, nhưng sức đánh quá yếu ớt hoặc cứ ngưng lại hoài thì làm sao có lửa được. Việc gì cũng cần đến tính chất không-gián-đoạn thì mới thành công. Nếu ta để cho thói lười biếng và sự tùy hứng chen vào thì nó sẽ phá vỡ hết mọi công trình, nhất là công trình chuyển hóa tâm tính. Dù ta có bao nhiêu phương pháp tuyệt vời, được sự hướng dẫn cặn kẽ của những bậc thầy tài giỏi, có nhiều điều kiện thuận lợi để luyện tập, nhưng nếu ta chưa vượt qua được thói lười biếng thì ta sẽ không thể nào tham dự vào hàng ngũ của những người tỉnh thức. Ta sẽ mãi là chính ta - con người cũ kỹ không bắt kịp sự tinh khôi mầu nhiệm trong từng giây phút của cuộc sống.

Thêm một chút nữa

Muốn sửa tính lười biếng, ta cần phải có một quyết tâm cao độ tách mình ra khỏi những cảm xúc tốt không cần thiết và tập đối diện với những cảm xúc xấu cần thiết. Để không bị thất bại mãi với chính mình, ta nên cố gắng sống chung với gia đình hay những người vững chãi và năng động. Nhờ vào kỷ luật nghiêm khắc, không khí sinh động, sự động viên nhắc nhở thường xuyên hay nhìn vào tấm gương vượt khó của họ, ta sẽ không có điều kiện để dung dưỡng thói lười biếng. Bước đầu, ta đừng để cho mình rảnh rỗi. Phải sắp xếp thời gian làm việc sao cho khít khao để ta quên dần đi ý muốn tìm tới sự hưởng thụ, hay chìm đắm trong sự nghỉ ngơi bất tận. Thỉnh thoảng, hãy can đảm nhận lãnh vài công việc quan trọng và làm việc chung với một nhóm người siêng năng. Nhờ có trách nhiệm phải hoàn thành và tinh thần làm việc tích cực của tập thể mà ta giảm bớt sự

hưởng thụ. Hay nhất là nên tham gia vào các sinh hoạt cộng đồng, các chương trình có tính chất sôi động phải vận dụng tay chân và trí não. Nói chung, ta cần làm mới nếp sinh hoạt trong môi trường mới để kéo ta ra khỏi "mê cung" hấp dẫn của sự lười biếng. Phải hòa mình vào sinh hoạt tươi tắn và lành mạnh của tập thể thì ta mới chiến thắng được nó.

Đừng hy vọng rằng mỗi lần lên kế hoạch mới là ta có thể buông bỏ được ngay thói quen lười biếng lâu năm của mình. Bí quyết có thể sớm thay đổi được cố tật lười biếng đó là "ráng thêm một chút nữa". Thí dụ, ta nên bắt đầu thức dậy sớm hơn mọi khi chỉ mười phút, hoặc hãy làm công việc khó khăn ấy thêm năm phút trước khi ta muốn kết thúc, hoặc cố gắng ngồi lại lắng nghe người kia chia sẻ thêm một chút nữa dù ta rất muốn đứng dậy làm việc khác. Nhờ những khoảng thời gian kiên trì nho nhỏ mà khối lười biếng kia dù cứng cỏi tới đâu cũng phải bị bào mòn. Thật ra, ta đang dùng cái tật cũ để biến thành liệu pháp mới đó thôi, vì thói quen lười biếng vốn được hình thành từ những cái "thêm một chút nữa" như thế. Một chút siêng năng được thay thế cho một chút lười biếng là một giải pháp rất thông minh và cũng rất dễ thành công. Chỉ cần ráng thêm vài phút thì cơn lười biếng sẽ đi qua. Còn nếu ta nghe theo nó mà buông xuôi công việc, thì vô tình ta làm cho khối năng lượng ấy càng lớn mạnh và cánh cửa thoát ra khỏi nó sẽ càng khép kín.

Lười biếng hay khiến ta thích nằm hoặc thích ngủ. Nên khi nào ta thấy ý chí không đủ sức kiềm chế thì hãy cố gắng bước ra ngoài trời, hoặc ít nhất làm một việc gì đó mà mình yêu thích chứ đừng dễ dãi đầu hàng. Tính lười biếng (giãi đãi) có liên quan mật thiết đến tính u ám (hôn trầm). Vì vậy, ta cần phải bắt đầu từ việc luyện tập cơ thể và điều chỉnh lại chế độ ăn uống sao cho thân thể luôn được nhẹ nhàng và tráng kiện. Nhờ đó ta mới giữ được sự cân bằng cảm xúc, bình tĩnh và sáng suốt để thấu hiểu và tìm ra giải pháp hữu hiệu.

Ngoài ra, ta cũng nên làm mới lại phòng ngủ hay phòng làm việc của mình. Không chỉ sắp xếp lại mọi thứ cho ngăn nắp sạch sẽ mà ta còn tự nhắc mình mỗi khi dịch chuyển bất cứ món đồ nào thì phải nhớ trả về đúng vị trí ấy. Quan sát kỹ ta sẽ thấy thái độ lười biếng của mình thể hiện rất rõ trong những hành động nhỏ nhặt như thế. Cách thức này tuy khá nhỏ nhặt nhưng rất hiệu nghiệm. Nó giúp ta có ý thức trách nhiệm về mỗi hành vi của mình. Đây cũng chính là chất liệu quan trọng để thiết lập mọi quan hệ, nhất là khi ta đã quyết định

mời một người rất đặc biệt đồng hành với cuộc đời mình.

Lười biếng không phải là phiền não lớn có thể trói buộc ta vào khổ đau, nhưng nó lại là trở lực rất đáng sợ, khiến ta không thể vươn tới những ước mơ xa hay thậm chí không thể sống sâu sắc với thực tại. Lười biếng còn là năng lực châm ngòi cho nguồn cảm xúc bùng vỡ và dìm ta vào những cơn mê bất ngờ. Do đó, nỗ lực vượt qua được cố tật lười biếng để lúc nào cũng hăng hái đi tới là ta đã chính thức bước vào vương quốc của sự thành công.

Giật mình nhìn lối cũ
Chưa ra khỏi rừng mê
Ôi nghìn trùng xa cách
Vì bước chân nặng nề.
Bận lòng chi nắm bắt
Trăm năm nữa còn không
Xin về làm mây trắng
Nhẹ nhàng trôi thong dong.

Buông Xả

Càng buông xả thì ta càng thấy nhẹ nhõm và bình an hơn, hoàn toàn khác với thói quen càng tích góp thì càng lo lắng và mệt mỏi.

Tiện nghi vật chất

Một hôm, trong lúc đức Phật ngồi tĩnh tọa trong rừng cùng với các vị thầy xuất gia, bỗng có một bác nông dân từ xa hối hả chạy tới và hỏi dồn: "Các thầy tu ơi, các thầy thấy đàn bò mười hai con của tôi đi ngang qua đây không?". Đức Phật im lặng vài giây rồi từ tốn đáp: "Chúng tôi ngồi đây từ trưa tới giờ nhưng không thấy con bò nào đi ngang qua cả. Đâu bác thử tìm phía bên kia xem". Bác nông dân thất vọng quay đi và dậm chân than khóc: "Trời ơi! Mới vừa thất bát mấy sào mè, bây giờ mà mất luôn cả đàn bò thì chắc tiêu tán hết sản nghiệp. Làm sao tôi sống nổi đây!". Đợi bác nông dân đi khuất, đức Phật nhìn sang các học trò rồi khẽ nói: "Chúng ta đâu có con bò nào để mất, phải không?".

Đức Phật muốn nhắc nhở các học trò đang sống trong một điều kiện rất thuận lợi để phát triển tâm linh - một môi trường không bị quấy nhiễu bởi những thành bại, được mất, khen chê - thì hãy cố gắng trân quý giữ gìn. Không thành công tâm linh trong điều kiện như thế là một lỗi lớn. Vì các vị xuất gia ấy luôn được tiếp nhận sự hỗ trợ của bá tánh từ thực phẩm, thuốc men, y phục, đến cả niềm tin yêu nữa. Không phải họ không đủ khả năng để tự nuôi sống bản thân. Chỉ vì họ muốn dành hết thời gian và năng lực để tập trung phát triển thiền định, để đạt tới hiểu biết và tình thương rộng lớn. Vả lại, tránh xa thế giới vật chất để dập tắt sự hưởng thụ, và không tự tạo ra vật chất mà nhún mình trước kẻ khác khi xin ăn là một phép luyện tập rất quan trọng. Ý niệm về "tôi" và "của tôi" luôn được soi thủng, thay vào đó là sự giác ngộ về tính liên kết chập chùng giữa vạn vật trên thế gian này trong bản thể vô ngã, để từ đó có thể yêu thương hết cả muôn loài.

Tuy buông xả vật chất chỉ là một phần trong hành trang của một vị thầy tâm linh, nhưng đó cũng là một hành động rất can đảm. Nhìn

lại, ta thấy dường như mình luôn bám chặt vào vật chất, ngay cả những vật dụng thông thường chứ đừng nói chi đến những tiện nghi cao cấp. Nhất là thời đại bây giờ con người đã phải dựa dẫm vào máy móc rất nhiều. Thử vài ngày không sử dụng tới điện thoại, không xem tivi hay không lên mạng internet thì ta cảm thấy như thế nào? Hoặc ta đã quen ngồi xe hơi có máy lạnh và tránh được bụi bặm, nhưng vì lý do gì đó mà ta phải dùng xe buýt thì ta có thấy khó chịu không? Hay ta đang sống trong điều kiện sinh hoạt rất thoải mái, bỗng dưng bị mất việc nên mọi chi tiêu đều phải tiện tặn thì ta có thấy yên ổn không? Dĩ nhiên, rồi ta cũng sẽ quen với cách sống thiếu thốn nếu hoàn cảnh bắt buộc. Song, muốn từ giã cảm xúc tốt để chấp nhận cảm xúc xấu, ta phải có thái độ đúng đắn, ý chí vững vàng và thời gian đủ lâu thì mới thích nghi được.

Khi ta đã thích nghi được nếp sống ít hưởng thụ thì ta bỗng thấy không gian của mình thật rộng lớn. Ta có nhiều thời gian và cảm hứng để nhìn sâu vào mọi đối tượng hay mọi vấn đề đang xảy ra. Ta cảm nhận được nguồn năng lượng trong ta không còn bị phân tán như trước kia nữa. Dù bất đắc dĩ phải sống trong điều kiện ấy, nhưng khi trải nghiệm một thời gian thì ta cũng nhìn nhận rằng, cuộc sống còn có những điều hết sức mầu nhiệm mà ta chỉ tiếp xúc được với những giá trị ấy khi ta dám tránh xa hào quang hấp dẫn của vật chất. Đúng ra, tự thân của vật chất chẳng có tội tình gì, nhưng năng lực hấp dẫn của nó có khả năng đánh thức lòng tham sẵn có trong ta và rút mòn sinh lực. Biết bao bi kịch xưa nay xảy ra cũng từ uy lực của vật chất. Vì thế, các bậc thánh hiền luôn tự đặt mình vào nếp sống *"tam thường bất túc"* - tức là nếp sống không được thỏa mãn đầy đủ ba nhu cầu sinh hoạt căn bản nhất của con người là ăn, mặc và ngủ. Càng bớt nắm bắt và dựa dẫm vào điều kiện bên ngoài thì ta càng nuôi dưỡng và phát huy giá trị bên trong. Đó là nguyên tắc rất tự nhiên. Còn nếu ta cứ loay hoay mãi với cái tầm thường thì chắc chắn sẽ lạc mất cái phi thường.

Dù không có ý muốn trở thành bậc thánh hiền, nhưng ta cũng nên học tập theo lối sống trí thức ấy để nâng cao phẩm chất đời sống tâm hồn. Có thể con thuyền của ta không thể tiến về phía trước được là vì nó quá nặng nề, đầy khẳm. Muốn giải cứu nó, ta phải can đảm bỏ bớt vài thùng hàng to lớn xuống biển, dù những thùng hàng ấy rất quý giá. Buông xả chỉ trở thành phép thực tập bổ ích khi nó đứng giữa sự tranh đấu của thói quen yêu thích và thái độ không bám víu, chứ không phải vì không cần nữa nên ta mới buông xả. Điều kỳ lạ là càng

buông xả ta càng thấy nhẹ nhõm và bình an hơn. Nó hoàn toàn khác với thói quen càng tích góp thì càng mệt mỏi và lo lắng. Hơn nữa, xung quanh còn biết bao người khốn khó, nên buông xả bớt tài sản của mình là cơ hội để ta thể hiện tình nhân ái.

Tiện nghi tinh thần

Ta thường dễ nhận ra sự hấp dẫn của tiện nghi vật chất, nhưng lại ít phát hiện ra sức "gây nghiện" của tiện nghi tinh thần. Có khi ta lái xe vượt hằng chục dặm đường xa đến nhà một người bạn, chỉ để mong họ công nhận hay khen ngợi tác phẩm của mình. Nếu lỡ bị người ấy thẳng thừng chê bai, không tiếc lời phán xét, thì ta bất mãn và chán nản ngay. Cũng có khi ta lại tìm mọi phương cách, kể cả những mánh khóe hay kỹ xảo giả tạo để được mọi người chú ý và nể phục. Nhưng khi bỗng dưng bị kẻ xấu đặt điều vu khống trên báo chí, hay phanh phui những chuyện đời tư, thì ta lại dễ dàng sụp đổ tinh thần hoặc tìm cách trả đũa cho bằng được. Ta cho rằng tất cả những phản ứng ấy đều rất tự nhiên vì đó là bản năng tự vệ cần thiết của con người. Tuy nhiên, ta đã quên rằng mình đang vươn tới giá trị chân thật của hạnh phúc thì không thể ôm giữ khư khư bản năng cũ kỹ. Những tiện nghi kia tuy đem lại sự thỏa mãn, nhưng chúng sẽ đánh thức khối phiền não trong ta.

Công nhận, khen ngợi, kính trọng hay thương yêu đều đem tới cảm xúc rất hấp dẫn, ai mà không thích. Nhưng nếu ta thích nó tức là ta không thích những thứ tạo ra cảm xúc tệ hại như phủ nhận, chê bai, khinh miệt hay ghét bỏ. Trong khi bản chất của cuộc sống vốn biến chuyển không ngừng, không có bất cứ sự vật hay sự việc nào giữ mãi một trạng thái. Những điều ta yêu thích mà đạt được ắt sẽ khiến ta nghiện ngập, còn nếu không đạt được thì lại khiến ta khổ sở. Cho nên, cố gắng nắm bắt những thứ mình thích và ra sức chống đối lại những thứ mình không thích, đó không phải là thái độ khôn ngoan. Ta sẽ kiệt sức.

Thí dụ, khi ta muốn mở lòng ra giúp đỡ một người nào đó, nhưng ta bị dội lại ngay bởi thái độ bất cần hay vô phép của họ. Nếu ta buông xả được đòi hỏi nhỏ nhen ấy, thu gọn những điều kiện thỏa mãn cái tôi để chỉ một lòng hướng tới giúp đỡ thôi thì sự hiến tặng mới xảy ra thật sự. Cả người cho và người nhận đều được lợi ích. Đặc biệt, một

khi đã buông xả được tâm tham cầu, ta sẽ bước lên một cung bậc cao hơn của tâm thức. Cũng như khi người kia xúc phạm, làm ta tổn thương, tức là họ đã nợ ta một cảm xúc xấu. Theo quy luật cân bằng cảm xúc thì người ấy phải chấp nhận bị ta trả lại một cảm xúc xấu bằng một hành động tương xứng nào đó. Nhưng ta chấp nhận buông xả, chấp nhận thua thiệt, cũng tức là ta đã chấp nhận "biếu không" cho kẻ ấy món nợ cảm xúc. Thật ra, trước sau gì thì vũ trụ cũng sẽ rút lại năng lượng của kẻ ấy và chuyển thành năng lượng khác bù đắp cho ta. Cho nên, tuy ta thật lòng buông xả nhưng phần nhận lại đôi khi còn nhiều hơn.

Đáng được nể trọng nhưng ta không thấy tự hào và coi thường kẻ khác, vì ý thức được ai cũng có những cái hay cái đẹp. Đáng được khen ngợi nhưng ta luôn ý thức thành quả này là nhờ sự trợ giúp của rất nhiều bàn tay nên luôn nhún nhường. Đáng được thương yêu nhưng ta luôn ý thức đây là sự may mắn, nên cố gắng giới hạn sự đòi hỏi và chiếm hữu. Tự biết giới hạn mình trước mọi sự hưởng thụ, dù sự hưởng thụ ấy xứng đáng với những cống hiến của mình thì đó là thái độ của bậc trí. Ngoài ra, thực tập buông xả còn giúp ta phóng thích được những năng lượng xấu đang tàn phá trong tâm, bảo vệ được những hạt mầm thánh thiện. Qua đó, ta sẽ giữ được cơ chế tâm thức của mình luôn vận hành thuận chiều vũ trụ, xóa bỏ được ranh giới chia cắt phân biệt hay đối nghịch giữa những cá thể với nhau. Nhờ thế mà sự tồn tại của ta giữa cuộc đời này chắc chắn sẽ được an ổn lâu bền.

Buông xả tiện nghi vật chất đã khó thì buông xả tiện nghi tinh thần sẽ còn khó hơn gấp bội lần. Tuy nhiên, cái nào khó mà ta buông xả được thì ta sẽ nhận lại khoảng không gian tự do thênh thang trong tâm hồn. Để có thể làm được những điều ấy, ta phải thực tập buông xả từ những cố chấp hay toan tính nhỏ nhen luôn xảy ra trong đời sống. Tập theo dõi tâm mình một cách tự nhiên mà không kèm theo thái độ phán xét hay áp đặt nó phải sớm thuần phục như ý ta. Dù ta biết mình chưa thật sự buông xả, nhưng hiểu rõ nguyên do và không ngừng quan sát tiến trình ấy thì sẽ có một ngày ta cũng vượt qua được nó.

Buông xả những tiện nghi tinh thần cũng chính là thả những "con bò" yêu quý của ta. Vì đó là những "con bò" không có hình tướng rõ ràng, nên ta rất dễ lầm tưởng là mình đã hoàn toàn "vô sản". Vậy ta cần phải nhờ những người thân tín hay đoàn thể chân thành soi sáng

để giúp ta biết mình đang mắc kẹt vào những "con bò" nào. Nếu có mười hai con bò thì ta sẽ có mười hai nỗi lo; nếu có năm con bò thì ta có năm nỗi lo; nếu chỉ có một con bò thì ta chỉ có một nỗi lo. Tất nhiên, ta chỉ chấp nhận phép loại trừ này khi ta đang đứng trước sự chọn lựa giữa thói quen hưởng thụ và buông xả để được thảnh thơi. Khi ta đã quyết định thực tập buông xả cảm xúc yêu thích của bản ngã, tức là ta đã chính thức bước lên con đường thảnh thơi của những bậc thánh, dù biết rằng đường hãy còn xa.

Bận lòng chi nắm bắt
Trăm năm nữa còn không
Xin về làm mây trắng
Nhẹ nhàng trôi thong dong.

Tưởng Tượng

Hoàn cảnh chỉ có thể làm cho ta đau, nhưng chính trí tưởng tượng sai lầm mới là thủ phạm giết ta chết.

Sống trong mộng tưởng

Một lần nào đó, vô tình ta tìm thấy kỷ vật của người thân yêu, bỗng nhiên những kỷ niệm ngọt ngào năm xưa lũ lượt kéo về tràn đầy trong tâm khảm. Ta thấy rất rõ ánh mắt và nụ cười rạng rỡ của người ấy. Ta nghe văng vẳng bên tai từng lời an ủi dịu dàng của ngày nào. Ta nhớ cả mùi nước hoa mà người ấy thường sử dụng. Ta không thể nào quên được cảm giác lần đầu khẽ chạm vào đôi bàn tay nồng ấm. Dường như tâm ta đã ghi nhớ tất cả.

Ngay khi ta vừa mới trò chuyện với một người nào đó xong, nếu đây là câu chuyện hấp dẫn hay đáng nhớ, thì liền ngay sau đó những hình ảnh và âm thanh dễ chịu ấy sẽ liên tục tái hiện. Nó gần như chiếm hết hoạt động của não bộ. Thỉnh thoảng ta cười khúc khích hay thầm thì một mình như cuộc đối thoại vẫn chưa tan. Đang lái xe trên đường cao tốc ta lại ngỡ mình đang đi giữa khung trời thơ mộng, đến khi xe lạc vào lối khác thật xa hay nghe tiếng kèn xe inh ỏi phía sau ta mới sực tỉnh. Ta có cảm tưởng như mình đang bị một lực nào đó ở bên ngoài kéo đi. Thật ra, chính những hình ảnh trong tâm đã cạnh tranh và lấn át thực tại đó thôi. Tất cả những dữ liệu đó đã được lưu trữ trong kho chứa tâm thức (còn gọi là *tàng thức*), nên khi bị kích động thì nó sẵn sàng tái hiện như một cuốn phim ráp nối không đầu không cuối. Nơi màn ảnh để cuốn phim tái hiện chính là tâm tưởng.

Hoạt động của tâm tưởng không thể tách rời với *tâm thọ, tâm hành và tâm thức*, nên tất cả những gì xảy ra trong những tâm kia đều tác động đến tâm tưởng. Thí dụ, khi nghe gió lạnh từ đâu tràn về, lòng ta bỗng se lại rồi chợt thèm tách cà phê nóng nơi quán cóc ở một góc đường tĩnh lặng nào đó. Bởi ta đã trải qua cảm giác đáng nhớ ấy ít nhất một lần trong quá khứ. Cảm giác được cái lạnh chính là chức năng của tâm thọ (còn gọi là cảm thọ). Tâm thọ nhanh chóng truyền thông tin ấy về tâm thức để nhận dạng. Khi tâm thức tìm được dữ liệu

nào ấn tượng nhất liên quan tới cái lạnh, nó sẽ cho hiện lên trong tâm tưởng. Ngay lúc ấy, nếu tâm hành cũng tham dự bằng nỗi lo buồn thì lập tức một viễn cảnh tương lai sẽ được dựng lên. Có khi mơ hồ, có khi rõ rệt. Trong đó có một số dữ liệu cũ, nhưng cũng có một số hình ảnh hoàn toàn mới. Tâm tưởng tuy có thể đưa ra những ý kiến sáng tạo bất ngờ đến kinh ngạc, nhưng nó vẫn là sự tái chế tinh xảo trong chủ động hoặc cả trong vô thức. Cho nên, không có tuyệt tác nào đến từ một siêu ý tưởng bất chợt cả. Những chất liệu làm nên ý tưởng đó có thể đã được lưu trữ từ hàng chục năm trước qua sự trải nghiệm hay góp nhặt. Dù vậy, tần suất biến đổi của tâm tưởng vẫn luôn cao hơn các tâm khác.

Phải xác nhận rằng tâm tưởng đóng vai trò rất quan trọng trong đời sống. Không có tâm tưởng thì không có sáng tạo, không có tuyệt tác, không có những dự phòng cần thiết. Tuy nhiên, cũng chính tâm tưởng đã khiến ta không thể chấp nhận và sống sâu sắc với hiện tại, vì nó luôn dệt lên những giấc mộng hấp dẫn xa xôi. Khi ta đứng núi này lại trông núi nọ, nhìn người này hóa ra người khác thì làm sao thấy được hạnh phúc mình đang có trong tay mà tận hưởng? Đó chính là vọng tưởng. Dường như bây giờ ai ai cũng đang sống trong vọng tưởng, trong đầu họ lúc nào cũng đầy rẫy những hình ảnh âm thanh đan xen nhau một cách hỗn loạn. Bởi vì họ cho rằng càng nghĩ ra được nhiều ý tưởng hay để đem về lợi nhuận thì càng tốt. Nhưng hoạt động của tâm tưởng một khi đã vượt tầm kiểm soát và đến mức không thể dừng lại được nữa, thì toàn bộ cơ chế tâm thức sẽ bị đảo lộn và chuyển sang cung bậc khác. Đó là những dạng mà ta thường thấy: đãng trí, loạn tưởng, trầm cảm hay tâm thần. Khi ấy, họ sẽ nhìn mọi thứ bằng nhận thức hoàn toàn mới lạ, một thế giới mơ mơ màng màng mà họ hoàn toàn không nhận ra và định vị mình được nữa.

Bây giờ người ta dễ bị mắc vào chứng bệnh "hoang tưởng". Nguyên nhân từ một chấn động quá lớn trong lúc tinh thần đang yếu ớt, hoặc do một nỗi ám ảnh nào đó kéo dài từ trong quá khứ. Nhưng phần lớn là do họ chìm đắm trong mộng tưởng quá lâu mà không được ai đánh thức, vô tình họ đồng hóa giữa thực tại với những gì mình đang suy tưởng. Đầu tiên, bệnh nhân rơi vào tình trạng đánh mất niềm tin nơi bản thân và luôn mong chờ một điều gì đó tốt đẹp sắp đến để thay đổi cuộc đời mình. Sau đó, họ cảm nhận những gì đang xảy ra xung quanh dường như đã từng được thấy ở đâu rồi, có gắn kết với số phận của họ. Rồi họ cố gắng phân tích, giải thích theo lối suy diễn mông lung của mình. Theo thời gian, những suy nghĩ ấy

được củng cố thành hệ thống vững chắc, không gì có thể thay đổi được. Hoang tưởng nếu không sớm điều trị thì sẽ ảnh hưởng nặng nề đến thái độ sống và làm thay đổi cả nhân cách. Từ một người đạo đức có thể trở thành kẻ tội phạm tàn ác.

Những người trẻ bây giờ hay tự đánh giá rất cao bản thân để cố gắng dựng lên những giấc mộng xa tít tầm tay, như thể là người có chí lớn. Nhưng thực chất khoảng cách giữa tài năng hiện tại và giấc mộng của họ quá đối nghịch. Thậm chí, họ chưa từng nắm bắt được những mục tiêu rất gần, cũng chưa chạm tới những tiêu chuẩn căn bản trong cuộc sống. Họ chỉ đang sở hữu mỗi lòng tham và trí tưởng tượng quá lớn. Bởi đó cũng là cách để họ cứu rỗi niềm hy vọng sau bao lần thất bại và chứng tỏ giá trị của mình trước mọi người. Mãi mơ về một điều không có căn cứ thì cũng là "bệnh tưởng", rất gần với hoang tưởng.

Trí tưởng tượng quá phong phú đôi khi đưa ta vào thế "tự mình hại mình" chỉ vì muốn bảo vệ mình. Có một anh chàng nọ vội vã chèo thuyền ngược dòng nước giữa lớp sương mù dày đặc. Bỗng thấy từ xa có một chiếc thuyền đang xuôi dòng, nó lao tới rất nhanh và đâm đầu thẳng vào phía anh. Anh chàng hốt hoảng la lớn lên: "Ê, thuyền ai đó, coi chừng lủi vô thuyền tôi nè!". Vừa nói dứt lời thì hai chiếc thuyền đâm sầm vào nhau và lật úp. Nước sông buổi sáng sớm lạnh buốt khiến anh chàng run rẩy và càng thêm tức giận. Anh ta hối hả bơi tới định "thưởng" người kia một quả đấm cho đích đáng. Nhưng khi lật chiếc thuyền lên thì không thấy ai cả. Thì ra chiếc thuyền bị tuột dây nên trôi theo dòng nước, chứ không phải do ai đó vô ý vô tứ hay cố tình gây chiến như anh chàng đã nghĩ.

Bản năng tự vệ là rất cần thiết. Nhưng nếu nó bị thúc đẩy quá mạnh bởi những kinh nghiệm cũ rích thì thế nào cũng tạo nên những hành động sai lầm. Quen dùng đến kinh nghiệm tích lũy hơn là quan sát thực tại là do tâm sợ hãi và tâm lười biếng trong ta quá lớn. Ta luôn sợ những điều kiện thuận lợi của mình sẽ bị hư hao, mất mát. Ta cũng hay lười biếng quan sát và không chịu tư duy sâu sắc về bản chất của những đối tượng hay vấn đề đang xảy ra trong hiện tại. Nếu ta không có khả năng ngăn chặn những hình ảnh và âm thanh cũ tự tiện hiện về trong tâm tưởng, không thể định tâm để tạo ra khả năng phát hiện mọi xung lực của phiền não đưa tới, thì ta sẽ tiếp tục rơi vào những nhận thức sai lầm hoặc những quyết định đáng tiếc. Cho nên hoàn cảnh chỉ có thể làm cho ta đau, nhưng chính trí tưởng tượng sai

lầm mới là thủ phạm giết ta chết. Hãy cẩn thận với tâm tưởng!

Nhận diện đơn thuần

Hiểu biết của ta thường được tạo ra bởi kiến thức tích lũy và kinh nghiệm tích lũy. Còn một chất liệu quan trọng nữa mà ít ai biết và sử dụng được nó, đó là trực giác.

Trực giác là khả năng nhận biết đối tượng trong hiện tại bằng cái nhìn trong suốt như lần đầu tiên mới nhìn thấy. Nó tuyệt nhiên không mang theo kiến thức hay kinh nghiệm có sẵn để định nghĩa hay đối chiếu lên đối tượng. Nhưng bản năng của ta luôn thiên về sự hưởng thụ và tự vệ, nên ta luôn có thói quen sử dụng kiến thức và kinh nghiệm cũ để giải quyết vấn đề cho mau chóng và cảm thấy yên tâm hơn. Thí dụ, khi ăn một chén xúp thì ta có tới hai cách để ăn: một là ăn như đã từng được ăn, hai là ăn như lần đầu được ăn. Nếu ăn theo cách thứ nhất thì chắc chắn đó không phải là cách để thưởng thức. Ăn chỉ để cho no bụng hay ăn chỉ để cho xong. Còn nếu có thể ăn theo cách thứ hai thì ta sẽ ăn rất chăm chú, không bị kiến thức hay kinh nghiệm có sẵn về món xúp làm giảm khả năng khám phá và thưởng thức trọn vẹn. Đó là nghệ thuật ăn xúp mà cũng là nghệ thuật nắm bắt sự sống.

Cũng như nhiều người mong muốn được yêu-như- yêu-lần-đầu. Họ muốn người kia hãy nhìn họ bằng cái nhìn mới mẻ như lần đầu tiên mới yêu nhau, dù rằng họ đã biết rất nhiều về những hạn chế hay khó khăn của nhau. Hoặc họ muốn người kia hãy nhìn họ như chính họ, chứ đừng nhìn họ bằng hình ảnh của những người trước mà cứ phải nghi ngờ hay phòng thủ. Thực tế thì ai cũng muốn mình được mới mẻ trong mắt người khác, vì sự thật là ta luôn luôn đổi mới - có thể hay hơn hoặc có thể tệ hơn. Nhưng điều nghịch lý là ta lại không thể nhìn người khác hay mọi vấn đề một cách đơn thuần như chính nó. Ta chỉ thấy mọi thứ qua cái bóng mờ của quá khứ mà ta cứ nghĩ là mình đã biết đã hiểu hết tất cả.

Thiền chính là phép thực tập để phát triển khả năng *nhận diện đơn thuần*. Ta cần phải có một vị thầy giỏi giúp ta xây dựng thói quen này ngay từ buổi đầu. Mỗi khi đến tham vấn với thiền sư, có thể ta sẽ ngồi suốt buổi mà chẳng nghe được điều gì hay ho ngoài mấy câu rất

bình thường đến vô nghĩa: "Uống trà đi!", "Cây tùng trước sân kìa!". Nhiều thiền sinh đã đau đầu về lối hướng dẫn lạ lùng này. Họ dùng hết trí năng để suy tìm ẩn ý sâu kín phía sau những thông điệp mà thiền sư đã gửi tới. Nhưng tìm mãi cũng chẳng hiểu được gì. Cuối cùng, thiền sư thấy tội nghiệp nên giáng cho một gậy chí tử thì thiền sinh mới bừng ngộ. Thật ra, không phải thiền sinh nào cũng phải "ăn" một gậy mới bừng ngộ. Những người có thể bừng ngộ ngay từ những câu nói tưởng chừng bình thường hay vô nghĩa kia là nhờ tâm họ vốn rất đơn giản, nói sao hiểu vậy chứ không suy đoán lung tung.

Thiền sư bảo "Uống trà đi!" thì thiền sinh hãy cứ uống-trà-như-uống-trà. Đừng uống-trà như-không-uống- trà vì tâm tư đang bận nghĩ những vấn đề khác, dù đó là những vấn đề được cho là quan trọng hay xứng đáng. Uống-trà-như-uống-trà tức là nhận biết rõ mình đang ngồi uống trà và nhận biết rõ đối tượng tiếp xúc là chén trà, mà không phát sinh thêm ý tưởng nào trong tâm. Đó là bước căn bản nhất của thiền tập. Cũng như "Cây tùng trước sân" là một thực tại rành rành trước mắt. Nhưng mỗi ngày đi ngang qua có thể thiền sinh đã lơ là không ngó thấy, hoặc chỉ nhìn thoáng qua vì trong lòng chất chồng những lo lắng hay mong cầu. Thiền sư không muốn học trò tiếp tục cuộc chạy đua tư tưởng vô bổ nữa, phải giúp họ nếm trải ngay lập tức hương vị thiền chứ không phải lý thuyết thiền.

Dừng lại những vọng tưởng lao xao, nhận biết rõ những gì đang hiện hữu xung quanh, thấy rõ từng phản ứng của mình lên đối tượng tiếp xúc, đó chính là thái độ sống đúng đắn nhất của con người. Thái độ này cũng chính là nền tảng để tạo dựng trí tuệ. Trí tuệ là khả năng thấu hiểu bản chất của mọi sự vật sự việc trên thế gian này. Có trí tuệ, ta sẽ biết rõ mình nên làm gì và không nên làm gì, để ta luôn tạo thế hài hòa với vũ trụ và đạt được hạnh phúc chân thật. Nghĩa là muốn đạt tới những điều sâu sắc đến vô cùng của tâm thức, ta cần phải hạn chế đến cô lập hoàn toàn tâm tưởng. Tâm tưởng không chỉ khiến ta đánh mất thực tại, bóp méo thực tại, mà còn khiến cho thực tại trở thành viễn cảnh của tương lai hay bóng mờ của quá khứ. Thế nên chân lý phải đi bằng đôi chân trải nghiệm chứ không thể dùng cái đầu tưởng tượng. Càng dùng trí năng để tưởng tượng thì càng rời xa chân lý.

Có thể ta không muốn trở thành thiền sinh, không cần đạt tới mục đích trí tuệ, mà chỉ muốn là một con người bình thường để được hưởng thụ tất cả những gì cuộc đời đã ban tặng. Nhưng nếu đang đi

trên con đường mùa xuân lại nhớ đến mùa thu, ngồi bên người thương mà lo nghĩ đến những dự án hấp dẫn, người ta nói thật lòng mà cứ ngỡ là gian dối thì ta có tận hưởng được gì không? Hạnh phúc đang ở trong tầm tay mà cứ mơ ước xa xôi thì làm sao ta biết thế nào là hạnh phúc? Đành rằng nhờ ý tưởng sáng tạo phong phú mà ta đã có nền văn minh tuyệt hảo như hôm nay. Nhưng nhìn kỹ lại, ta cũng không khỏi giật mình khi biết địa cầu đang rên xiết và có thể sẽ bị hủy diệt trong nay mai cũng vì những mộng tưởng điên đảo của con người. Trí tưởng tượng nếu đứng trên nền tảng của lòng tham, phục vụ cho nhu cầu ích kỷ của những kẻ quyền lực, thì nó chính là tác nhân lớn nhất nhấn chìm thế giới hiện thực này và đưa con người vào những cơn mê bất tận.

Ngược lại, nếu ta biết đặt tâm tưởng của mình trong một khuôn khổ đúng đắn, có khả năng quan sát và dẫn dắt nó đi đúng hướng, biết dừng lại nghỉ ngơi khi cần thiết, luôn nhận ra sự kích động của môi trường bất lợi vào những tâm hành phiền não, thì ta sẽ sử dụng tâm tưởng một cách hữu hiệu. Còn nếu ta thấy mình vẫn chưa đủ sức để kiềm tỏa tâm tưởng, vẫn luôn bị nó thao túng mọi nói năng và hành động thì ta hãy nên quay về thực tập phép định tâm cho bền bỉ. Định tâm chính là "khắc tinh" của vọng tưởng. Nhưng nếu ta chưa kịp xây dựng mức định tâm vững vàng, mà lại phải đi vào những nơi đầy cạm bẫy và hiểm trở thì ta hãy luôn luôn đi bên cạnh những người sống tỉnh thức. Chỉ cần họ kiên trì gọi đúng tên ta nhiều lần là ta sẽ giật mình bừng tỉnh và sẽ quay đầu tìm hướng.

Hãy gọi đúng tên tôi
Giữa cuồng điên mộng tưởng
Dù chưa biết ra sao
Vẫn quay đầu tìm hướng.

Định Tâm

Không suy nghĩ cũng là một trạng thái rất quan trọng, giúp tâm quân bình và sâu sắc.

Nhìn rõ thực tại

Tâm ta giống như con khỉ, hết chuyền cành này đến cành khác mà không bao giờ chịu đứng yên. Dù tâm giúp ta cảm nhận, suy tưởng, hiểu biết, thể hiện tình cảm, hay quyết định, nhưng nó không phải là một cỗ máy để cho ra số lượng sản phẩm càng nhiều càng tốt. Hạn chế của ta là thường không biết nên để tâm lên đối tượng nào và ở mức độ bao nhiêu cho vừa đủ. Mức độ vừa đủ không chỉ để giải quyết được vấn đề, mà nó phải tương ứng với nguồn năng lượng dự trữ của ta đang có. Bởi ta còn phải chi tiêu năng lượng cho những vấn đề quan trọng khác nữa. Phần lớn suy nghĩ chỉ đốt cháy năng lượng, khiến ta thêm căng thẳng rồi nhận thức lệch lạc mà không giải quyết được vấn đề gì cả. Cho nên, không suy nghĩ cũng là một trạng thái rất quan trọng, giúp tâm quân bình và sâu sắc.

Triết gia Descartes đã từng phát biểu:*"Tôi suy nghĩ, vì thế tôi đang có mặt"*. Nhiều người cũng đồng thuận với quan điểm này. Họ căn cứ vào dòng suy nghĩ để thấy được sự có mặt của mình. Nghĩa là con người phải luôn suy nghĩ, nếu không suy nghĩ thì đó không còn là một thực tại sống động nữa. Cũng như những người già thường hay kiếm việc gì đó làm để thấy mình đang hiện hữu, để thấy mình không phải là kẻ bất tài vô dụng trong mắt con cháu. Thật ra, họ chỉ cần ngồi đó và mỉm cười vui vẻ với con cháu, hoặc luôn tỏa ra năng lượng bình yên và vững chãi là đủ thấy họ đang có mặt rồi. Đó mới chính là sự có mặt đích thực. Cũng vậy, khi nhìn một đóa hoa, đâu cần suy tư thì ta mới cảm nhận được sự có mặt mầu nhiệm của nó. Đôi khi, chính những dòng suy tưởng mông lung đã kéo ta ra khỏi thực tại và đánh mất thực tại. Có xác mà không có hồn thì đâu thể gọi là sự có mặt.

Khi nhìn đóa hoa, nếu ta không suy tưởng, không bị tương lai hay

quá khứ kéo đi, chỉ thấy rõ đây là một đóa hoa đang nở trong buổi sáng hôm nay thì đó là trạng thái có mặt hoàn toàn - tức định tâm. Định tâm là tâm đang đứng yên trong thực tại, có thể nhận biết rất rõ những gì đang xảy ra trong ta và xung quanh ta. Nếu duy trì khả năng chuyên chú trên một đối tượng nào đó đã chọn lựa trong thực tại, với một thời gian đủ lâu mà không có bất cứ ý niệm nào kéo đi thì ta sẽ tạo ra được *định lực* - sức mạnh của sự chuyên chú. Tâm chuyên chú mạnh mẽ có khả năng phát ra năng lượng chiếu sáng lên đối tượng, nên càng nhìn ta sẽ càng nhận rõ được cấu trúc hoạt động hay bản chất thật của nó.

Đời sống luôn có vô số lực hấp dẫn lôi kéo tâm ta chạy lang thang suốt ngày ở bên ngoài. Đến khi lên bàn ăn, giường ngủ, ta vẫn tiếp tục để tâm mình chìm nổi trong những dự án kế hoạch, hay miên man với những hình ảnh ngọt ngào của quá khứ. Theo thời gian, ta dần đánh mất thói quen nghỉ ngơi hay thói quen để tâm chuyên chú vào một đối tượng. Trái lại, ta cho rằng càng nghĩ ra được nhiều ý tưởng mang lại lợi nhuận thì ta càng tài giỏi. Làm như thể con người sinh ra chỉ để làm việc và kiếm tiền. Thế nên, chậu kiểng trước nhà khô héo đã lâu ta cũng không thấy. Chiếc áo đã sứt nút mà ta cũng không hay. Trong nhà có bao nhiêu người đang có mặt ta cũng không rõ. Ta đứng đây để làm gì hay có hẹn với ai hôm nay ta cũng không nhớ. Thật tệ! Ta cũng hay tự trách mỗi khi phát hiện ra mình bị đãng trí. Nhưng ta cũng tự bào chữa bằng những lý do rất xứng đáng, rồi lại tiếp tục thả tâm rong ruổi, để nó tự do đi tìm nơi trú ẩn nào mà nó yêu thích.

Thật tiếc! Nếu ta chú tâm vào ánh nắng thì nắng sẽ ấm hơn. Ta lắng lòng nghe tiếng chim hót thì tiếng chim sẽ trong hơn. Ta hết lòng bưng tách trà uống thì trà sẽ thơm nồng hơn. Sự có mặt đích thực của thân lẫn tâm sẽ giúp cho đối tượng có giá trị hơn và chính ta cũng sẽ được thừa hưởng nhiều hơn. Một sự thật rất sâu sắc nữa là khi tâm an định, chấp nhận có mặt 100% trong giây phút hiện tại, nó sẽ kết nối được với những năng lượng an lành có sẵn trong vũ trụ. Nó làm cho những năng lượng độc hại trong ta lắng dịu và nâng dậy những phẩm chất quý giá trong chiều sâu tâm hồn. Đặc biệt, định lực giúp ta duy trì lâu bền khả năng quan sát những phiền não, từ lúc phát sinh đến khi tan biến. Nghĩa là không có định lực thì ta không thể thấu hiểu phiền não. Không thấu hiểu thì không thể tháo gỡ.

Nghệ thuật định tâm

Để rèn luyện cho mình thói quen định tâm, điều kiện trước tiên là ta phải bớt bận rộn. Phải tự cho mình một cơ hội lớn tìm về chính mình. Ta không thể ra lệnh cho tâm mình dừng lại, trong khi ta vẫn còn muốn nắm bắt quá nhiều thứ. Một không gian nhẹ nhàng và tĩnh lặng sẽ giúp ta dễ dàng đem tâm mình trở về, kết thành một mối với thân. Thân ở đâu thì tâm ở đó. Cũng như khi ta dùng chiếc kính lúp đón nhận những tia nắng song song, chúng sẽ hội tụ thành một điểm. Sau đó ta lấy nhúm rơm khô để phía dưới kính lúp, chùm ánh sáng hội tụ ấy sẽ đốt cháy nhúm rơm khô. Sự tập trung cao độ của tâm ý có khả năng đốt cháy phần nào phiền não, làm cho ta trở nên nhẹ nhàng, trầm tĩnh và sáng suốt hơn.

Ta cần cố gắng tập luyện sống chậm, nhưng cũng đừng quá chậm một cách mất tự nhiên. Mỗi khi mở vòi nước, đóng cánh cửa, mở ti-vi hay đặt tách trà xuống, ta đều quan sát kỹ những đối tượng ấy. Đặc biệt, phải ghi nhận rõ những gì xảy ra trong tâm ta suốt tiến trình xảy ra. Hãy cắt mỗi hành động ra thành từng phần nhỏ để thực nghiệm việc định tâm dễ dàng hơn. Thí dụ, khi bưng tách trà lên, ta chia làm 3 giai đoạn để chú tâm: bưng lên, đưa tới và uống. Trong khi uống, ta cũng chia làm 3 giai đoạn: vừa uống, đang uống và uống xong. Bất cứ ở nơi đâu hay làm việc gì ta cũng nên áp dụng bài thực tập chia nhỏ từng hành động để quan sát, trừ những việc có tính chất nguy hiểm hay quá khẩn thiết.

Tập quan sát bước chân mình khi đi trong phòng cũng là cách để rèn khả năng định tâm. Chỉ cần thả lỏng hai tay theo chiều cơ thể và bắt đầu chú ý vào bước chân đi trong 3 giai đoạn: nhấc chân lên, đưa tới, đặt chân xuống. Ta cũng có thể chia mỗi động tác như vậy thành 3 lần nhỏ hơn nữa, để sự chú ý của ta càng thêm mạnh mẽ: phần đầu - phần giữa - phần cuối của việc nhấc chân lên, phần đầu - phần giữa - phần cuối của việc đưa chân tới, phần đầu - phần giữa - phần cuối của việc đặt chân xuống. Nên nhớ ta chỉ dùng tâm để cảm nhận mà không nên nhìn xuống bước chân. Bài tập này tuy hơi khô khan, nhưng nếu kiên trì chừng nửa giờ ta sẽ gặt hái kết quả rất bất ngờ. Sự chậm rãi sẽ giúp tâm ta không dễ dàng thay đổi đối tượng, đủ thời gian để nhìn thấu đối tượng và chính ta hơn.

Hơi thở mầu nhiệm

Những bậc tu thiền thành công từ nhiều thế hệ luôn xem hơi thở là sự lựa chọn hàng đầu để định tâm. Hơi thở không chỉ là một tiến trình sinh lý mà nó còn là nhịp cầu nối với các tiến trình tâm lý. Nghĩa là thông qua hơi thở, ta có thể biết được những trạng thái biến đổi của tâm mình. Điều thú vị là ta có thể cảm nhận hơi thở một cách trực tiếp mà không cần đến sự can thiệp của tư tưởng hay kinh nghiệm có sẵn. Ta đừng quên hơi thở là một tiến trình tự nhiên. Dù ta không dùng ý chí can thiệp thì hơi thở vẫn vào ra theo nhịp độ riêng của nó. Do vậy, khi chọn hơi thở làm đối tượng chú tâm, ta phải tôn trọng tính tự nhiên của nó. Ta chỉ cần nhận biết và hiểu biết nó chứ không ép buộc nó phải như thế này hay thế kia. Thực tế ta cũng hay vấp váp trong khi thở, muốn áp đặt hơi thở theo ý mình. Ta muốn nó dài hơn hoặc ngắn hơn, muốn nó êm dịu hay nhẹ nhàng hơn. Đó là một thái độ sai lầm cần phải tránh. Ranh giới giữa hơi thở tự nhiên và hơi thở có nhồi nặn rất mong manh, ta phải tinh tế lắm mới nhận ra. Nên nhớ ta chỉ đơn thuần quan sát nó, đừng đọc lầm bầm trong tâm bằng một câu nào đó để nhắc nhở hay tưởng tượng thêm điều gì khác.

Muốn quan sát rõ, trước tiên ta phải nhận diện rõ hơi thở của mình như thế nào. Hãy chú tâm vào sự phình xẹp của bụng: hơi thở đi vào bụng sẽ tự động phình lên, hơi thở đi ra bụng sẽ tự động xẹp xuống. Cách thở này thường chỉ phù hợp với một số ít người, nó làm cho ta dễ hồi hộp vì phải rượt đuổi theo nó. Vả lại, cách theo dõi này sẽ không làm cho ta cảm nhận hơi thở một cách trực tiếp. Hầu hết các vị hành thiền thường chú tâm vào chỗ phần chóp mũi, ngay vành trong của mũi hoặc ngay phía môi trên. Điều này còn tùy thuộc vào chiếc mũi của mỗi người. Hãy hít vào một hơi cho thật dài và sâu, rồi ghi nhận không khí bên ngoài đi vào. Cố gắng cảm nhận xem nó chạm vào phần nào của chiếc mũi rõ ràng nhất. Đó chính là điểm cần ghi nhớ để quan sát hơi thở khi ta để nó thở tự nhiên trở lại hay trong những lần tập sau. Nhờ vậy, tâm ta khỏi chạy lung tung để tìm kiếm hơi thở. Đuổi theo hơi thở sẽ rất mệt mỏi, mà cũng không bao giờ đuổi kịp vì nó cứ trôi mãi.

Hãy tập quan sát mối liên hệ rất tinh tế giữa hơi thở, ý muốn điều khiển hơi thở và cả thái độ muốn ngưng sự điều khiển. Ban đầu ta sẽ thấy hơi khó chịu. Dần dần ta sẽ cảm nhận được giá trị của hơi thở tự

nhiên hoàn toàn khác biệt với hơi thở bị điều khiển. Qua đó, ta học hỏi được rất nhiều về thái độ hay mong muốn và áp đặt của mình. Quan sát hơi thở một cách tinh vi như thế trong thời gian ngắn, ta sẽ không còn muốn điều khiển nó nữa. Thời gian đầu, việc quan sát hơi thở sẽ làm cho ta rất dễ chán nản vì cảm thấy nó thật là vô vị. Nhưng nếu kiên trì và thở đúng cách, từ từ ta sẽ thấy nó rất đa dạng và kỳ diệu vô cùng. Sự thật không có hơi thở nào giống với hơi thở nào cả. Chúng biến hóa rất tinh xảo. Với tâm hời hợt hay thành kiến mà cho rằng nó cũng chỉ có như vậy thôi thì chắc chắn ta sẽ không thể nào thấy và thấu hiểu được nó. Cho nên, quan sát hơi thở không chỉ là quan sát đường nét mà ta còn quan sát đến cả nội dung của nó. Đó thật sự là một bản nhạc hòa tấu giữa những trạng thái hổn hển rồi lắng dịu, sâu rồi cạn, gấp gáp rồi nhẹ nhàng.

Trong quá trình thực tập, nhiều lúc ta có cảm tưởng không nhận ra được hơi thở của mình. Đừng quá lo lắng! Hãy chú tâm trở lại ngay điểm mà ta đã chọn, ở phần đầu chóp mũi hay sự phồng xẹp của bụng, bằng vài hơi thở mạnh tạm thời thì ta sẽ nắm bắt được ngay. Nên nhớ, ta đừng bao giờ tự trách móc bản thân mình trong khi thiền tập. Điều đó chẳng lợi ích gì cả, vì chúng chỉ là kết quả của quá trình sống trong lãng quên của chính ta đó thôi. Chỉ cần tự nhắc nhở thường xuyên là được. Thỉnh thoảng trong tâm ta sẽ hiện lên hình ảnh, âm thanh, nhận xét, lo lắng, tiếc nuối, buồn tủi, hoang mang Khi đó, ta có thể tạm thời rời hơi thở để chú tâm lên những đối tượng mới ấy. Trong trường hợp thấy mình không còn chút định lực nào, thì hãy tạm thời "ngó lơ" những biến động bất chợt xung quanh mà dành hết ưu tiên cho việc định tâm trên hơi thở. Còn nếu ta đã sẵn sàng quan sát thì chỉ nên quan sát từng hiện tượng tâm lý một, chứ đừng gom hết chúng lại.

Khi những đối tượng ấy phai mờ, ta lại đem tâm trở về với hơi thở. Hơi thở bấy giờ là đối tượng chính. Nó là điểm tựa an toàn nhất của ta sau mỗi chuyến đi thăm những lĩnh vực khác, dù đó là những phản ứng xảy ra trên thân hay trên tâm. Ta đừng nóng vội trong khi thực hành, đừng quá mong muốn giải quyết những phiền não. Nhờ chút định lực tích góp từ hơi thở, mỗi chuyến quan sát những biến động mạnh như thế sẽ cho ta thêm một kinh nghiệm mới về bản chất vô thường và vô ngã của mọi sự vật và hiện tượng. Quan sát bằng tâm không mong cầu hay chống đối, thuần túy bằng thái độ tìm hiểu và khám phá, sẽ cho ta nhiều cái thấy rất tuyệt vời về chính mình và cuộc sống. Trước giờ, với cái tâm đầy xáo động và đặc sệt phiền não đã

khiến ta không tài nào biết được những thứ ấy.

Một điều cần lưu ý là những lúc ta kinh nghiệm được hơi thở của mình một cách sâu sắc, bất chợt ta sẽ nghe trong tâm hình như có rất nhiều tiếng gào thét hay những mớ âm thanh hỗn loạn. Hoặc ta thấy mình chới với như chiếc xe đang lao đầu xuống vực thẳm mà ta không thể điều khiển. Không có gì lạ cả. Thật ra, lúc nào trong tâm ta cũng hỗn loạn, cũng đầy dẫy những cuộc xung đột hay những khoảng trống chơi vơi như thế. Chỉ vì ta chưa bao giờ nhìn kỹ vào đó thôi. Hãy cứ duy trì bài thực tập của mình, mỉm cười quan sát những âm thanh lạ lùng ấy như sự trở lại của phiền não. Rồi ta sẽ vượt qua.

Xung quanh ta còn biết bao người vẫn đang sống bằng sự may rủi của hoàn cảnh, vẫn không biết cái gì đang tàn phá bên trong. Nhìn họ có vẻ như không có vấn đề, nhưng thực chất là họ đang bị trói buộc và điều khiển. Còn ta, tuy phải đối diện với những phiền toái bên trong, nhưng ta đang trên con đường tháo gỡ chúng. Hãy biết chăm sóc bản thân ngay từ bây giờ, đừng đợi đến khi phiền não bùng vỡ và gây ra bao tổn thất nặng nề rồi ta mới loay hoay tìm kiếm giải pháp thì đã muộn. Đến khát nước mới chịu đào giếng thì phải chịu chết khát thôi. Điều cần lưu ý nữa là chính thái độ thực tập đúng đắn mới quyết định nên sự thành công chứ không phải do sự nhiệt tình quá mức. Tham vọng trong thiền tập cũng như trong bất cứ lĩnh vực nào cũng đều là áp lực dẫn tới sai lầm.

Như vậy, chỉ khi nào tâm yên định thì ta mới có thể quan sát lâu bền và thấu đáo mọi cấu trúc phiền não. Từ đó ta mới biết mình nên làm gì và không nên làm gì để chuyển hóa chúng. Và chỉ đến khi nào năng lực chú tâm và năng lực quan sát đã trở nên thuần thục thì hạt mầm trí tuệ mới bắt đầu hé nở. Khi ấy ta mới nhìn thấy rõ thân phận mình và cuộc đời đúng như bản chất chân thật xưa nay của nó. Ta sẽ không còn khổ đau nữa.

Bao năm còn trôi nổi
Không bến đỗ bình yên
Thuyền về neo chốn cũ
Thấy đất trời an nhiên.

Cảm Xúc

Cảm xúc là những phản ứng nhất thời để bảo vệ quyền lợi của bản ngã.

Cơ chế cảm xúc

Khi yêu thích một đối tượng nào đó, ta hay tìm mọi cách để chiếm hữu cho bằng được. Nhưng chỉ trong một thời gian ngắn ngủi thì ta lại nhàm chán muốn tìm đối tượng mới, dù đối tượng cũ vẫn không có gì thay đổi. Thái độ ấy chứng tỏ ta đang sống trong sự điều khiển của cảm xúc. Cũng như khi bị người nào đó xúc phạm thì ta liền tức giận và tìm cách trả đũa. Ít nhất phải nói một câu khiến họ phải đau đớn thì ta mới hả dạ, chứ ta không thể bình tĩnh để tìm hiểu và giải quyết vấn đề một cách êm ái. Đó cũng là tình trạng nô lệ cảm xúc. Hoặc khi nghe ai đó khóc than kể lể quá cảm động thì ta không kiềm được nước mắt, trở nên mềm lòng và chấp nhận tất cả yêu sách của họ. Nhưng sau đó chừng vài giờ, ta bỗng thấy hối tiếc vì quyết định của mình. Hành động này cũng là do bị cảm xúc dẫn dắt.

Hoạt động của con người nằm trong sự điều khiển của cơ chế tâm lý gồm có bốn yếu tố: tâm thọ (cảm giác), tâm tưởng (tưởng tượng), tâm hành (phản ứng yêu ghét), tâm thức (nhận biết và ghi nhớ). Mỗi yếu tố là một tổ hợp được hình thành và chịu tác động không ngừng từ những yếu tố khác. Thí dụ, khi uống chén trà mà ta cảm nhận được độ nóng, hương và vị của trà, đó là do tâm thọ. Ta nhận biết đây là trà chứ không phải thứ nào khác và ta còn nhận ra được hương vị của nó thuộc loại trà nào, đó là do tâm thức. Còn khi ta phát sinh ý niệm thích loại trà này, đó là sự can thiệp của tâm hành. Rồi sau đó ta lại có ý định muốn đem một ít trà này về đãi bạn bè, thì một lần nữa tâm hành lại can thiệp. Bấy giờ, nếu tâm ta hiện lên khung cảnh ngồi chia sẻ hương vị trà đặc biệt này với những người bạn thân, đó là hoạt động của tâm tưởng. Trên suốt đoạn đường về nhà hương vị trà vẫn cứ thoang thoảng trong đầu, tức là tâm tưởng vẫn còn đang hoạt động. Khi đem trà ra thết đãi bạn bè, nếu lỡ bị chê bai khiến ta buồn bã và thất vọng, thậm chí ta còn tự hứa với lòng sẽ không bao giờ làm như thế nữa, đó là sự điều khiển của tâm hành.

Tâm thọ có chức năng cảm nhận những gì mà các giác quan tiếp nhận được từ bên ngoài. Tâm tưởng có chức năng tái hiện lại tất cả những dữ liệu được lưu trữ trong tâm thức. Ngoài ra, nó còn có thể nhồi nặn những dữ liệu ấy thành ra những dữ liệu mới để giúp ta sáng tạo, khám phá hay vẽ vời mông lung. Tâm thức có chức năng nhận biết những gì tiếp xúc qua các giác quan, đồng thời lưu trữ toàn bộ thông tin từ di truyền cho đến cả những gì tiếp thu được đến tận thời điểm hiện tại. Phần lưu trữ vô tận này còn được gọi là tàng thức, tiềm thức hay chiều sâu tâm thức. Tâm hành là những biểu hiện yêu thương, tha thứ, nhẫn nhục, tùy hỷ, khiêm cung, và cả giận hờn, kỳ thị, kiêu ngạo, cô đơn, tuyệt vọng Nói chung, tất cả thái độ yêu thích hay ghét bỏ đều thuộc về chức năng của tâm hành.

Tuy mỗi yếu tố đóng một vai trò quan trọng và không thể tách rời nhau để hoạt động, nhưng tâm hành mới trực tiếp thể hiện thông điệp của bản ngã (cái tôi). Có thể nói tâm hành chính là hang ổ của bản ngã. Thật ra, tất cả những thái độ yêu thích hay ghét bỏ kia vốn chỉ là hạt giống nằm sâu trong kho chứa của tâm thức. Khi hạt giống ấy bị tác động bởi ngoại cảnh qua các giác quan, hay do chính những hạt giống khác ở bên cạnh kích hoạt vào, sẽ khiến chúng biến thành nguồn năng lượng biểu hiện lên bề mặt ý thức. Ta gọi đó là tâm hành. Tuy hầu hết những tâm hành đều chứa đựng tính chất yêu và ghét, nhưng chỉ những tâm hành nào thể hiện phản ứng trong nhất thời, không có sự soi sáng và can thiệp của lý trí thì mới bị xếp vào dạng cảm xúc. Vì thế, ta có thể định nghĩa một cách ngắn gọn: cảm xúc là những phản ứng nhất thời để bảo vệ quyền lợi của bản ngã.

Y học định nghĩa cảm xúc là trạng thái hóa học của não bộ. Do lượng máu tuần hoàn cung cấp cho não bộ liên tục đổi mới, và luồng thần kinh cũng liên tục thay đổi để đưa thông tin về các diễn biến của môi trường bên ngoài hay của những kinh nghiệm đối ứng đã được ghi chép sẵn trong kho lưu trữ não bộ, nên bất cứ trạng thái hóa học nào của não cũng sẽ được "rửa sạch" sau chừng mười lăm phút. Vì vậy, bản chất của cảm xúc là tạm thời.

Dù có những cảm xúc như ghen tuông hay hận thù kéo dài tới hàng chục năm trời, nhưng tần số hoạt động của chúng luôn thay đổi. Mỗi lần cảm xúc phát sinh sẽ mang thêm một kiến thức mới và một kinh nghiệm mới, làm cho năng lực của nó mạnh hơn hay yếu hơn. Hoặc nó sẽ chuyển hướng đột ngột, như đang tức giận điên tiết cũng có thể biến thành yêu thương cuồng nhiệt nếu bản ngã bất ngờ được

tôn trọng hay nâng niu (dù ở dạng này hay dạng khác). Có thể nói cảm xúc là phần phản ứng cạn cợt của tâm lý. Công việc của nó là tống ra một nguồn năng lượng để bày tỏ thái độ hài lòng hay không hài lòng, thích hay không thích, chấp nhận hay không chấp nhận, nên nó thường mang lại sự hối tiếc cho ta ngay sau đó. Vì thế, người nào bị cảm xúc khống chế thường trực thì người ấy sẽ có lối hành xử rất cạn cợt. Dù biết nhiều điều hay lẽ phải, nhưng mỗi khi cảm xúc tốt hay xấu bùng vỡ thì họ nghe theo cảm xúc ấy như trẻ con - rất bản năng và bất chấp hậu quả.

Chăm sóc cảm xúc

Đời sống không thể thiếu cảm xúc, bởi cảm xúc chính là những cung bậc tình cảm của con người. Nhưng nếu cảm xúc bị khai thác đến mức vượt qua tầm kiểm soát của lý trí thì đó chính là tình trạng tự đánh mất chủ quyền với bản thân, nó khiến ta phạm sai lầm và gánh chịu nhiều hậu quả sau khi cảm xúc đi qua.

Trong tình yêu, người ta thường muốn con tim dẫn đường hơn là dùng cái đầu nhận xét. Điều này nghe thật dễ rung cảm, có vẻ như ta đang muốn đem hết con người của mình ra để yêu chứ không muốn cân nhắc hay suy tính. Nhưng kỳ thực chính ta cũng không biết mình đang không kiềm chế nổi nhu cầu thỏa mãn cảm xúc. Vì nếu sử dụng lý trí thì buộc ta phải ức chế sự thỏa mãn ấy. Đó là lý do tại sao khi đã nhàm chán nhau thì ta không thể vì ân nghĩa mà tiếp tục chung sống với nhau; hoặc dù biết rằng tha thứ và chấp nhận nhau là điều hay nhất để giải quyết vấn đề nhưng ta vẫn không làm được. Ta đã không vượt qua nổi nhu cầu thỏa mãn cảm xúc nhưng ta lại nghĩ do trái tim mình đã hết sức chứa.

Lẽ dĩ nhiên sống là phải hưởng thụ. Nhưng càng hưởng thụ thì ta càng dễ nghiện ngập và trở nên yếu đuối. Trong khi đó, cuộc sống không phải lúc nào cũng mang tới đầy đủ điều kiện thuận lợi cho ta. Nếu ta không tiếp tục được hưởng thụ ở mức độ đã quen thuộc thì cảm xúc xấu sẽ phát sinh và tạo thành những cơn đau hành hạ. Do đó, kẻ khôn ngoan phải biết hy sinh những cảm xúc tốt không cần thiết, chấp nhận những cảm xúc xấu cần thiết để vươn tới những mục đích cao cả hơn - những loại hạnh phúc lâu bền và chân thật.

Dù cảm xúc có liên quan sâu sắc đến di truyền nhưng môi trường trưởng thành mới tạo nên năng lực cảm xúc trong mỗi người. Nếu ta ý thức mình luôn bị cảm xúc điều khiển - việc nên làm thì không làm mà việc không nên làm lại cứ làm - thì ta phải quyết tâm sắp xếp lại nếp sống của mình. Trước tiên, ta nên sống chung với một người khá vững chãi, sống có nguyên tắc và luôn sinh hoạt nghiêm túc theo thời khóa biểu. Người ấy cũng cần hơi khó tính một chút để sẵn sàng nhắc nhở mỗi khi ta vượt ra khỏi những quy định hay cam kết. Thậm chí nếu thấy thói quen sống vô độ của mình quá lớn, ta có thể gia nhập vào quân ngũ hay tu viện một thời gian dài để được đào luyện trong một môi trường luật lệ nghiêm khắc. Thời gian đầu chắc chắn sẽ gặp nhiều phiền toái, vì ta phải từ bỏ thói quen cũ để thiết lập thói quen mới. Nhưng khi đã thành nếp rồi ta sẽ thấy thích thú, tự do và vững chãi, vì ta có thể chủ động trong mọi tình huống. Nghĩa là ta không còn lo sợ hoàn cảnh hay đối tượng khác lôi kéo và điều khiển. Một người ít biểu hiện cảm xúc ra ngoài sẽ không dễ gây cảm tình với mọi người, nhưng càng tiếp xúc và sống chung với họ thì ta càng thấy an ổn và tin tưởng. Vì họ có khả năng chịu đựng và ý thức trách nhiệm rất cao.

Nếu ta biết tính mình thiên về nghệ thuật và thường cảm thấy mệt mỏi sau mỗi lần để cho cảm xúc tuôn trào bất tận, thì hãy thường xuyên tìm tới sinh hoạt cùng những người bạn trong các lĩnh vực khác. Hoặc tự mình nên thử nghiệm thêm ngành nghề khác hoàn toàn đối lập với tính cách của mình. Ta phải cố gắng tránh bớt những đối tượng mà mình ưa thích, và tập gần gũi với những đối tượng mà mình vốn không ưa thích. Ngoài ra, ta cũng phải cố gắng bỏ ngoài tai những lời xu nịnh hay khen tặng, và tập lắng nghe những lời góp ý thẳng thắn hay chê bai. Nên nhớ, lớp cảm xúc cạn nhất mà ta vô tình nuôi dưỡng nhiều nhất chính là những gì ta cảm nhận nơi các giác quan cộng với thái độ yêu ghét của ta.

Đó là những giải pháp rất hữu hiệu giúp ta cân bằng cảm xúc. Khi cảm xúc cân bằng thì khả năng quan sát của ta về mọi đối tượng sẽ chính xác hơn. Nhưng chỉ khi nào ta thấu hiểu và có khả năng hóa giải những cảm xúc thuộc dạng "cơn bão" thì ta mới có thể sống an ổn và tự do lâu bền. Tuy nhiên, trước tiên ta hãy tìm đến một không gian yên tĩnh để nhìn lại những cảm xúc quen thuộc của mình. Lý tưởng nhất là đến một trung tâm thiền.

Bước đầu ta sẽ học cách tập trung tâm ý lên một đối tượng (định

tâm). Đây là bài tập căn bản quan trọng, giúp ta phát triển khả năng chuyên chú lâu bền mà không để những ý niệm khác dễ dàng chen vào. Cần phải mất ba tháng hay sáu tháng để xây dựng thói quen định tâm cho vững chắc thì ta cũng nên làm. Vì nếu không có được thói quen này, ta sẽ không thể nào đủ sức để khám phá và tháo gỡ những lớp tâm lý phức tạp và tinh vi.

Công việc chính của một thiền sinh cũng chỉ là quan sát rõ mọi hiện tượng tâm lý bằng thái độ không yêu thích cũng không ghét bỏ, không thành kiến cũng không phê phán. Ta cứ thản nhiên quan sát từ khi hạt giống phiền não bị kích động và biểu hiện lên bề mặt ý thức ở dạng năng lượng. Rồi cả quá trình nguồn năng lượng ấy tiếp tục bị kích động bởi ngoại cảnh hay chính những yếu tố khác của cơ chế tâm lý. Đến khi nó thúc giục ta nói năng hay hành động, và kể cả khi nó tan biến đi và nguyên nhân nào khiến nó tan biến. Quan trọng nhất không phải là triệt tiêu cho được phiền não, mà ta cần thấu hiểu cơ cấu của chúng. Nếu không hiểu được phiền não thì ta chỉ có thể đè nén chứ không bao giờ chuyển hóa được. Điều quan trọng nữa là cần quan sát thái độ của ta mỗi khi chạm mặt phiền não. Thái độ chống đối sẽ làm cho phiền não ẩn khuất hay lớn mạnh thêm.

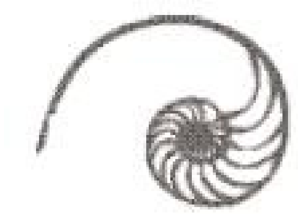
Kỹ năng này có thể mài giũa ở mọi lúc mọi nơi. Mỗi khi thấy năng lượng cảm xúc trào lên, nếu có thể thì ta hãy ngưng ngay công việc đang làm để ưu tiên quay về chăm sóc cảm xúc. Cũng giống như bà mẹ khi đang nấu nướng hoặc may vá, chợt nghe tiếng em bé khóc là lập tức tạm ngưng công việc để vào chăm sóc em bé. Chỉ cần bà mẹ ẵm em bé lên vỗ về đôi chút là em bé sẽ bớt khóc ngay. Từ từ quan sát, bà mẹ sẽ hiểu lý do nào làm em bé khóc, có thể do khát sữa hay cái tã bị dơ để kịp thời giúp đỡ. Bà mẹ quan sát tinh tường ấy chính là chánh niệm (niệm tâm). Chánh niệm là "khắc tinh" của mọi phiền não, bởi dưới ánh sáng mạnh mẽ của chánh niệm thì mọi phiền não đều bị cô lập và tan chảy. Thế mới nói chánh niệm chính là trái tim của thiền tập. Chỉ cần phát triển chánh niệm cho vững vàng thì phiền não sẽ tự diệt mà ta không cần phải cố gắng diệt trừ nó.

Phiền não vốn là hiện tượng nên cảm xúc cũng là hiện tượng. Chúng được sinh ra từ sự vận hành sai lệch của cơ chế tâm lý, mà nguyên nhân chính là do nhận thức sai lầm về bản ngã. Hãy đừng quên, ta không thể dùng ý chí đàn áp nhận thức này để thay vào bằng nhận thức khác. Điều nên làm là cần siêng năng duy trì thói quen quan sát mọi diễn biến trong tâm ở mọi tình huống thì ta sẽ nhìn ra

tính chất không thật của những cảm xúc ấy. Vì khi những mong cầu và chống đối không còn nữa thì phiền não hay cảm xúc cũng sẽ tan biến. Tâm ta sẽ trở nên trong vắt và yên tĩnh như mặt hồ không còn những gợn sóng.

Cảm xúc nếu được đặt trong một khuôn khổ giám sát thường trực của chánh niệm thì nó sẽ trở thành chất liệu quan trọng cần thiết để tạo nên màu sắc và hương vị giá trị cho cuộc đời. Bởi vì con người là một thực tại sinh động chứ không phải là gỗ đá vô tri.

Theo cơn mê cảm xúc
Trôi dạt đến chốn nào
Sáng nay trời thơm nắng
Một đóa hoa ra chào.
Tùy thuận theo hoàn cảnh
Không buộc theo ý mình
Giữ tâm không giữ cảnh
Tâm bình cảnh cũng bình.



Bình Yên

Chỉ khi nào tâm ta không còn những khắc khoải mong cầu hay chống đối, chấp nhận và tùy thuận mọi hoàn cảnh thì ta mới nếm được chất liệu bình yên và hạnh phúc chân thật.

Cảnh bình tâm cũng bình

Tâm ta vốn gắn kết chặt chẽ với ngoại cảnh, vì hai nhu cầu hưởng thụ căn bản nhất của con người là tiện nghi vật chất và tiện nghi tinh thần (danh dự) đều nằm ở bên ngoài. Thế nên, ngày đêm ta không ngừng cầu mong những điều kiện thuận lợi luôn đến với mình. Chỉ khi nào những ước nguyện của ta đều được thành tựu, hay ít nhất không có bất kỳ khó khăn nào xảy ra thì ta mới thấy lòng bình yên. Rồi chẳng bao lâu những điều bất như ý lại ập đến, hoặc chính trong ta phát sinh những mong cầu khác nên cái bình yên kia không còn cơ sở để tồn tại được nữa. Cảnh không bình yên thì tâm cũng không bình yên.

Ta dễ thấy lòng bình yên mỗi khi rong ruổi đến một vùng quê xa xôi hẻo lánh, hay một miền sơn cước tĩnh mịch nào đó. Vừa tạm gác lại những lo toan tất bật của cuộc sống, vừa được nuôi dưỡng trong những cảnh vật hiền hòa và tươi mát, lại vừa cảm nhận được sự sống mà ta đang tiếp xúc ở từng phút giây, nên lòng ta đã thật sự lắng dịu và dừng lại. Nếu ta có chủ ý tìm đến không gian như thế để nuôi dưỡng tâm hồn thì hẳn nhiên ta sẽ trân quý từng khoảnh khắc trôi qua. Nhưng tiếc thay, sự cố gắng cũng chỉ là ý chí. Thói quen bám víu vào những đối tượng đem tới cảm xúc quen thuộc có thể xuất hiện bất ngờ và lấn át cả ý chí. Thế rồi, bỗng nhiên ta thấy mình không thuộc về nơi này nữa, lòng chợt bâng khuâng như kẻ xa lạ. Còn nếu vì bất đắc dĩ mà ta phải rơi vào khung cảnh bình yên thì chắc chắn ta sẽ thấp thỏm như ngồi trên than hồng. Thậm chí, ta còn tìm cách phá tan bầu không gian yên tĩnh cho thoải mái hơn. Nếu không được chuyện trò với ai, ta sẽ nhớ về quá khứ hoặc tưởng tới tương lai để giết bớt thời gian. Cho nên, cảnh bình yên cũng có thể làm cho tâm bình yên, nhưng nếu tâm bị xáo động quá lớn thì cảnh cũng chịu thua.

Bây giờ nhiều người trẻ hay than cuộc sống quá bận rộn, đến nỗi họ không còn thời gian để nghỉ ngơi. Nhưng khi có được những ngày nghỉ thì họ lại kiếm đủ mọi việc để làm. Không đi mua sắm thì họ đi gặp bạn bè; không nấu nướng thì họ lên mạng tìm kiếm thông tin; không xem ti-vi thì họ lang thang ngoài đường. Dường như họ không thể nghỉ ngơi. Tâm tư phải bám vào một cái gì đó, ít nhất là phải nghĩ tưởng đến những điều gì mà họ cho là cần thiết. Như vậy họ mới thấy ổn. Khi nào đuối sức họ mới chịu dừng lại và chìm vào giấc ngủ; hoặc khi nằm trên giường bệnh hay rơi vào một tai nạn khốn đốn họ mới thấy giá trị của sự nghỉ ngơi. Tâm bình yên trong trường hợp này vẫn còn dựa vào điều kiện của hoàn cảnh, vẫn nằm ngoài sự chủ động của ta. Nhiều người sau khi trải qua những tai nạn lớn lao, cảm nhận được giá trị của cuộc sống, ý thức được điều gì đáng giữ gìn, nên họ tưởng rằng mình đã bước sang khúc quanh khác của cuộc đời. Nhưng chỉ sau một thời gian ngắn ngủi thì những hấp dẫn của ngoại cảnh lại đưa họ trở về với tâm thức cũ. Họ lại tiếp tục tranh đấu và đầy mệt mỏi như chưa từng ngộ ra điều gì cả.

Có một vị tên là Huệ Khả đến cầu đạo với thiền sư Bồ Đề Đạt Ma. Trải qua nhiều ngày mà Huệ Khả vẫn chưa thấy thiền sư trao truyền những kinh nghiệm tu tập quan trọng như mong đợi, lòng chợt hoang mang. Huệ Khả liền lấy hết can đảm, bước tới chỗ thiền sư và quỳ xuống xin ban cho phương pháp giúp tâm yên ổn. Thiền sư bảo: "Đưa tâm không yên đây ta giúp cho". Huệ Khả nhìn kỹ lại mình để tìm kiếm tâm không yên, rồi thưa: "Dạ, con đã tìm nhưng không thấy ạ". Thiền sư cười đáp: "Ta đã yên tâm cho con rồi đấy".

Ngay cả khi ta mong muốn được tiếp nhận những điều hay lẽ phải, tìm học những phương pháp giúp thăng hoa giá trị tâm hồn thì cũng có thể khiến tâm ta không yên, mệt mỏi và khổ sở. Lẽ dĩ nhiên, không ai có thể đưa tâm mình ra cho người khác xem, bởi nó vốn không có hình tướng cụ thể. Huống chi, tâm không yên chỉ là một hiện tượng tâm lý nhất thời, nó không thể giữ nguyên một trạng thái. Nhưng thiền sư lại đề nghị đem tâm không yên ra là vì muốn giúp thiền sinh hiểu rằng: khi lòng còn mong cầu là còn không yên, hết mong cầu thì tự nhiên tâm sẽ yên. Đúng ra, thiền sư chẳng trao truyền phương pháp gì cả, chỉ nhắc thiền sinh quay lại dùng chính cái không yên của mình để tìm ra cái yên. Cái yên không dựa vào điều kiện bên ngoài như thế mới là cái yên chân thật. Tất nhiên, phải thêm nhiều công phu nữa mới giữ vững tâm yên ấy, nhưng đó là khởi điểm rất quan trọng.

Tâm yên cảnh sẽ yên

Khi tâm ta giữ được trạng thái quân bình với chính mình - hài lòng với những gì mình đang có, không mong muốn có thêm cũng không muốn loại trừ bớt - tức là ta cũng đang giữ được thế quân bình với vạn vật xung quanh. Đây chính là nền tảng quan trọng để cho sự yên ổn ra đời. Điều kỳ diệu là khi tâm bình yên ta sẽ thấy mọi đối tượng hay mọi vấn đề ở cung bậc khác, khá chính xác với những gì đang thật sự diễn ra. Bởi tâm bình yên không những rất trong sáng, mà còn có thể kết nối với những năng lượng phóng ra từ chính đối tượng hay vấn đề đang tiếp xúc. Vì vậy, khi tức giận hay yêu đương cuồng nhiệt, ta không thể nào thấy đúng đắn về thực tại. Ta dường như ở trong một thế giới khác.

Khi nhìn những gợn sóng lăn tăn trên mặt hồ, có thể ta nghĩ cái hồ này đang bị xáo động. Hay khi nhìn thấy một màu trắng xóa bao phủ trên ngọn núi, ta lại tưởng ngọn núi này chắc đã già nua. Nhưng đó là cái nhìn hời hợt. Khi tâm bình yên, quan sát kỹ hơn ta sẽ thấy cái xáo động kia chỉ là phần trên mặt hồ bị gió tác động, chứ phía dưới mặt hồ vẫn yên lắng. Ta cũng phát hiện ra cái trắng xóa kia chỉ do tuyết phủ, chứ ngọn núi vốn rất xanh, rất trẻ. Khi tâm bình yên, ta sẽ thấy rõ đâu là hiện tượng đâu là bản thể, đâu là giả tạm đâu là chân thật. Quan trọng hơn hết là ta đã tìm thấy được chính mình - cái tôi thật thà, hồn nhiên đã trôi lạc theo thăng trầm cuộc sống từ bấy lâu nay. Tâm bình yên mới đích thực là tâm chân thật của ta; còn tâm lao xao chỉ là sự biến động trong nhất thời.

Đức Phật đã từng khẳng định: *"Nhất thiết duy tâm tạo"* - tâm ta như thế nào thì ta sẽ cảm nhận thế giới xung quanh như thế ấy. Đẹp-xấu, cao-thấp, sang-hèn, thuận- nghịch vốn không phải là bản chất của thực tại. Tất cả đều do tham-sân-si của con người dệt lên. Khi được thỏa mãn những mong muốn của mình thì ta nghĩ cuộc đời rất tươi đẹp; còn khi mọi thứ diễn ra trái nghịch với những nguyện vọng của mình thì ta cho rằng cuộc đời thật đáng chán. Trong khi đó, vạn sự vạn vật trên thế gian này và cả vũ trụ bao la đều vận hành theo nguyên tắc rất tự nhiên: nhân quả và duyên sinh. Nó không chiều chuộng ai, cũng không có ý ghét bỏ ai. Chỉ tại ta quá tham lam. Khi nó thuận với ta thì ta mừng rỡ mà không hề ngạc nhiên và từ khước; còn khi nó nghịch với ta thì ta lại hốt hoảng và chống đối. Cho nên, khi nào ta chuyển hóa được những năng lượng mong cầu và chống đối

không cần thiết ấy, trả lại bản chất tĩnh lặng mầu nhiệm của tâm hồn, thì ta sẽ thấy thế giới xung quanh mình thật bình yên - rất dễ thương và rất đáng giữ gìn.

Từ tuệ giác sâu sắc, đức Phật cũng đã từng nhấn mạnh: *"Tâm bình thế giới bình"*. Dù thế giới xung quanh ta còn nhiều xáo động, nhưng nếu tâm ta bình yên thì sẽ không bị nó làm cho xáo động theo. Trái lại, năng lượng bình yên trong ta sẽ lên đường xâu kết với những năng lượng bình yên khác đang bàng bạc khắp nơi trên thế giới. Đến khi hội đủ điều kiện thì nó sẽ trở thành hiệu ứng vĩ đại - thế giới bình yên. Thật ra, vạn vật trên khắp hành tinh vốn rất bình yên, chỉ có con người mới không bình yên và đã làm đảo lộn mọi thứ. Nhưng bản chất con người cũng rất bình yên, chỉ vì họ đã để cho những năng lượng tham cầu và chống đối lấn át đi vẻ tự nhiên hiền hòa mà trời đất đã ban tặng. Cho nên, không ai có thể làm cho mọi người trên thế giới này bình yên được cả, đó là vấn đề của mỗi người. Tuy nhiên, năng lượng bình yên trong mỗi người có tính tương tác rất lớn. Nó sẽ giúp cho điều kiện đi tới sự bình yên trong mọi người dễ dàng xảy ra. Vì vậy, năng lượng bình yên của mỗi người luôn rất cần thiết cho gia đình, xã hội, thế giới, và cả vũ trụ nữa.

Trong bài hát "Bình yên", nhạc sĩ Quốc Bảo thật tinh tế khi nhận ra: *"Bình yên một thoáng cho tim mềm/ Bình yên ta vào đêm/ Bình yên để đóa hoa ra chào/ Bình yên để trăng cao/ Bình yên để sóng nâng niu bờ/ Bình yên không ngờ/ Lòng ta se sẽ câu kinh bình yên"*. Khi tâm hồn bình yên, dù chỉ trong một thoáng, những giận hờn hay cố chấp cũng sẽ tan rã. Trong thoáng bình yên ấy, ta đã thấy được những thực tại mầu nhiệm mà thường ngày ta không hề thấy: đóa hoa vừa hé nở, trăng đang lên cao và sóng không ngừng nâng niu bờ. Tuy nhiên, nhạc sĩ lại khẳng định chính năng lượng bình yên của ta trong đêm nay đã khiến cho hoa nở, trăng cao và sóng nâng niu bờ. Đúng là cảnh vật xung quanh vẫn xảy ra theo lẽ tự nhiên của nó, nhưng điều đó không có nghĩa là nó không liên quan gì với con người. Vì vạn sự vạn vật vốn luôn tương tác với nhau kia mà. Khi đóa hoa trong lòng ta đã nở, trăng trong lòng ta đã sáng trong, sóng trong lòng ta đã chấp nhận nâng niu bờ, thì làm sao những thứ bên ngoài ấy không được nuôi dưỡng bởi ta kia chứ? Và chính ta cũng không ngờ khi lòng bình yên thì từ bi bỗng nhiên thức giấc.

Trong bài hát có hai câu rất lạ: *"Như từ bao la ta ra đời một kiếp nữa/ Như từ trong nhau lớn lên khôn lên cùng nhau"*. Phải là người

đã đi qua kinh nghiệm thương đau và đã từng chạm tới bến bờ bình yên mới viết được những câu này. Khi tâm hồn bình yên thì chẳng khác gì ta được sinh ra một lần nữa - ý niệm cũ chết đi để nhường chỗ cho ý niệm mới được sinh ra. Đó là con người mới của ta. Tuy nó và con người cũ không phải là hai cái khác biệt, nhưng không thể là một nữa rồi. Vấn đề là ta có thật sự muốn và can đảm để ý niệm giận hờn và thù hận trong ta chết đi, cho ý niệm bao dung và tha thứ được sinh ra không? Nhiều khi nó đã sinh ra rồi mà ta không chịu nhìn nhận. Ta cứ cố bám lấy con người cũ kỹ tàn tạ kia để thỏa mãn cái tôi ích kỷ và yếu đuối của mình. Điều tuyệt vời là cái kiếp mới của ta có được chính nhờ vào cái khổ đau của người kia đem đến. Và khi ta ý thức rằng ta đã từ trong nhau lớn khôn lên thì làm sao có thể oán trách nhau? Cho nên *"Tặng nhau nhé tiếng nghe hồn nhiên/ Để quên hết khó khăn chia lìa"* - không những tha thứ mà ta còn trân quý giây phút được gặp mặt nhau, hết lòng giúp đỡ nhau tươi tỉnh lại chứ không trách móc hay hơn thua nữa. Chỉ có cõi lòng bình yên mới làm được như thế!

Quả thật, chỉ khi nào tâm hồn ta không còn những khắc khoải mong cầu hay chống đối, chấp nhận và tùy thuận mọi hoàn cảnh, thì ta mới nếm được chất liệu bình yên và hạnh phúc chân thật. Trong giai đoạn ban đầu, nếu thấy khó giữ tâm trước những hoàn cảnh quá trái nghịch, thì ta hãy tạm thời tìm cho mình một không gian đủ an ổn để tịnh dưỡng tâm hồn. Khi tâm hồn đã thật sự bình yên, những phiền não đã lắng đọng và chuyển hóa thì ta cứ mạnh dạn tiếp xúc trở lại với mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng. Dù hoàn cảnh vẫn còn đang xáo trộn, dù đối tượng vẫn chưa hết khó khăn, nhưng với trình độ mới của tâm thức thì ta sẽ nhìn thấy nó không còn là vấn đề ghê gớm nữa. Và chính ta cũng có thể góp phần làm cho tình trạng được thay đổi. Cho nên, nếu biết tâm bình yên chắc chắn cảnh sẽ bình yên thì ta chỉ nên giữ gìn tâm mình mà không cần phải đuổi theo cảnh. Bởi cảnh bình yên mà tâm ta chưa bình yên thì ta cũng chẳng thấy nó bình yên.

Tùy thuận theo hoàn cảnh
Không buộc theo ý mình
Giữ tâm không giữ cảnh
Tâm bình cảnh cũng bình.

Lo Lắng

Muốn nắm bắt được sự sống, ta phải luyện cho mình có khả năng đặt nỗi lo lắng trong một khuôn khổ thích hợp.

Ngày sau sẽ ra sao?

Do bản năng sinh tồn mà hầu hết các loài động vật đều có khả năng suy đoán những tình huống có thể xảy ra làm ảnh hưởng đến cuộc sống hay cả tính mạng của mình. Như loài thiên nga phải lo tranh thủ cùng bầy di cư về miền Nam trước khi mùa đông đến. Nếu vô tình bị bỏ lại thì nó không thể nào một mình vượt nổi đoạn đường hàng nghìn dặm để về miền ấm áp, và có thể chết vì không thể tìm thấy thức ăn dưới những lớp tuyết dày. Loài tắc kè hoa cũng khẩn trương chuyển đổi màu da cho kịp thích hợp với màu vỏ cây hay màu lá khi thời tiết giao mùa. Tuy nhiên, lúc nào chúng cũng nơm nớp lo sợ những loài chim có cặp mắt tinh anh phát hiện ra sự ngụy trang của chúng. Vì thế, khả năng quan sát của tắc kè hoa cực kỳ nhạy bén, sự di chuyển cũng hết sức nhẹ nhàng và cẩn trọng.

Loài người cũng vậy. Tổ tiên ta từ thuở xa xưa cũng vì lo nghĩ đến tương lai mà học cách quan sát thời tiết, chinh phục thú dữ, cất giữ hạt giống kỹ càng để chuẩn bị tốt cho mùa vụ sau. Cứ thế, sự lo lắng ăn sâu vào huyết mạch con người. Ngày hôm nay ta cũng không khỏi tiếp nối và phát huy thứ vũ khí sinh tồn lợi hại ấy. Xã hội dù văn minh tới đâu cũng không thể nào dự phòng hết những khó khăn hay hiểm họa bất ngờ. Cho nên ai biết chuẩn bị từ xa một cách chu đáo thì được xem là mẫu người khôn ngoan, chín chắn. Thương gia thì luôn lo sợ mất khách hàng, thị trường biến động, làm ăn lỗ lã. Công nhân thì cứ mong muốn được tăng lương, hay lo sợ bị đuổi việc. Học sinh luôn quan tâm đến các kỳ thi, sợ không trúng tuyển vào những ngôi trường danh tiếng. Người bán hàng rong rầu rĩ khi thấy trời đổ mưa. Gã ăn mày cũng lo âu khi chiều tàn mà chiếc lon vẫn trống rỗng.

Tuy nhiên, không phải bất cứ sự lo lắng nào cũng thuộc về bản năng sinh tồn. Có những mục tiêu chỉ nhằm thăng hoa sự hưởng thụ, không đạt được nó thì ta vẫn bình yên và sống tốt. Nhưng nhận thức

của con người khá kỳ lạ, cứ nghĩ rằng càng có nhiều điều kiện tiện nghi từ vật chất hay tinh thần (danh dự) thì sẽ càng an toàn và hạnh phúc nên cả đời không ngừng tích góp. Nhưng càng ra sức tích góp thì ta càng lo lắng. Dù cho đã đạt được nguyện vọng rồi ta vẫn cứ lo lắng. Ta sợ thành quả đang có sẽ bị hư hoại, hay thấy mình vẫn còn thua sút kẻ khác. Tệ hơn nữa, chỉ trong một thời gian ngắn ngủi là ta bỗng thấy những gì đạt được không còn hấp dẫn. Nên ta lại vắt kiệt sức ra để tìm kiếm thêm, rồi lại lo lắng. Nỗi lo lắng của con người vì thế mà nhiều khôn xiết. Có lẽ, đến khi nhắm mắt lìa đời thì họa chăng mới chấm dứt được. Tất cả nỗi lo ấy đều phát sinh từ nhận thức sai lầm và từ nội lực yếu kém của ta. Đó cũng là một bệnh trạng tâm lý cần phải chữa trị sớm.

Bắt đầu từ sự lo lắng về một vấn đề cần phải giải quyết dứt điểm trong một thời gian ấn định. Nhưng vì chưa có giải pháp nên não bộ cứ liên tục nhắc nhở vấn đề khiến ta phải nhớ. Rồi lại lo lắng vì chưa tìm được giải pháp. Rồi lại nhớ vấn đề. Rồi lại nôn nóng giải quyết nhưng chưa được. Rồi lại lo lắng Mỗi vòng lặp lại như vậy sẽ làm cho mức độ cảm xúc xấu tăng dần, nếu bị dồn nén liên tục thì cảm xúc sẽ bị nghẽn mạch. Trường hợp đó là vấn đề quan trọng thì chắc chắn sự thôi thúc của ý chí sẽ càng lớn, cường độ sẽ càng mạnh và khả năng bùng vỡ cảm xúc sẽ càng dễ xảy ra. Lẽ dĩ nhiên, vấn đề quan trọng mà không được giải quyết thì ta phải chịu tổn thất nặng nề. Nhưng sự tổn thất ấy sẽ không làm cho ta phải đau đầu hay khổ sở, nếu ta có khả năng chấp nhận nó như một sự thật ngoài ý muốn - điều vẫn thường xảy ra trong cuộc sống vốn không ngừng biến động này.

Ít khi ta làm được như thế. Trong thực tế, chuỗi phản ứng tâm lý sợ hãi, lo lắng và căng thẳng cứ không ngừng xảy ra để bảo vệ quyền lợi mà ta đang có. Chuỗi tâm lý ấy là những cảm xúc rất tai hại. Một khi tâm lý bế tắc liên tục, sẽ khiến cho cảm xúc xấu dồn nén cao độ. Đây là cơ hội thuận lợi cho các nội tiết tố độc hại như epinephrine tiết xuất ồ ạt trong não bộ, khiến các hoạt động trao đổi chất của cơ thể bị rối loạn. Y học đã xác nhận sự rối loạn đó tác động mạnh mẽ đến sự hình thành bệnh tim mạch, suy nhược thần kinh, tăng huyết áp, giảm trí nhớ, trợ lực cho các tế bào ung thư phát triển. Ngoài ra nó còn khiến ta trở nên mệt mỏi, chán nản, khó tính và làm việc mất năng suất.

Tưởng tượng là tác nhân quan trọng tạo nên sự lo lắng đến mức

căng thẳng và khủng hoảng. Nhưng trước khi trí tưởng tượng phóng đại lên những hình ảnh hoàn toàn không có thật thì nó thường bị kích động bởi tâm sợ hãi. Tâm sợ hãi bắt nguồn từ sự thiếu niềm tin vào kiến thức và kinh nghiệm đối ứng của mình trong việc giải quyết vấn đề, thiếu bản lĩnh để chấp nhận mọi tình huống xảy ra mà không sợ mình mất giá trị hay tổn thương.

Các nhà tâm lý học cho rằng cơ chế tâm lý của phái nữ nhạy cảm về những điều sắp xảy ra hơn phái nam, vì khả năng tưởng tượng của phái nữ cực kỳ phong phú. Nhưng ngược lại, khả năng ứng phó và chịu đựng cảm xúc xấu của phái nữ lại kém hơn phái nam nên khối lượng lo lắng của họ luôn khổng lồ. Nhiều thống kê cho thấy, hầu hết phái nam khi lạc đường khoảng nửa giờ hay một giờ sau mới chịu lên tiếng hỏi đường, còn phái nữ thì chỉ sau năm phút. Tất nhiên, trong số phái nam đó cũng có vài người vì sĩ diện nên không muốn lên tiếng. Nhưng cũng chính vì thế mà họ chịu khó vận dụng hết khả năng tiềm tàng và cố gắng đương đầu với những rủi ro bất trắc. Quả thật, sự lo lắng của phái nữ dường như không bao giờ ngừng nghỉ, ngay cả khi mọi thứ đã giải quyết đâu vào đấy. Có lẽ do phái nữ thường quá quan trọng đến nhiều chi tiết xung quanh, mà hầu hết những lo lắng ấy đều dư thừa. Điều đó lý giải vì sao phái nữ thường khổ tâm hơn phái nam.

Phút hiện tại nhiệm mầu

Người xưa có nói: *"Không lo xa ắt có buồn gần"*. Đó là lời nhắc nhở ta đừng sống phóng túng, dễ dãi, không ý thức hậu quả của mọi hành vi thì chắc chắn sẽ sớm ân hận hối tiếc, chứ không phải khuyên ta hãy lo lắng càng nhiều là càng tốt. Dĩ nhiên, làm việc gì cũng đều suy tính cẩn thận trước thì ta sẽ dễ dàng đạt kết quả cao. Nhưng thực tế cho thấy không phải bao giờ ta cũng tiên đoán chính xác. Có những lo lắng không cần thiết và sai lệch trầm trọng, nhưng ít khi được ta xem xét lại hay buông bỏ bớt. Dù biết rằng thái độ lo lắng sẽ thúc đẩy ta siêng năng vận động và tập trung năng lực để giải quyết rốt ráo vấn đề, nhưng hậu quả trước mắt của sự lo lắng là khiến ta không thể có mặt trọn vẹn trong giây phút hiện tại để tiếp xúc sâu sắc với những giá trị mầu nhiệm xung quanh. Tâm trí ta lúc nào cũng bị chiếm đóng bởi vô số hình ảnh và âm thanh hỗn độn, thì làm sao ta còn đủ tinh thần để ghi nhận và quan sát? Tình trạng đánh mất mình cũng bắt

nguồn từ đó.

Khi ta cầm một cốc nước trên tay và đưa lên cao, trong vài phút đầu ta thấy không có vấn đề gì. Nhưng chừng nửa giờ hay một giờ sau cánh tay ta sẽ tê cứng và đau nhức. Nếu cứ giữ như thế suốt một ngày thì chắc chắn toàn bộ cơ thể ta sẽ tê liệt. Tâm ta cũng vậy. Nếu phải gánh chịu sự lo lắng trong một thời gian dài thì nó sẽ bị tê liệt, không còn mạnh mẽ và sáng suốt để nhận diện hay giải quyết được vấn đề gì cả. Dù vấn đề sắp giải quyết rất quan trọng, nhưng nếu ta cứ mãi hy sinh những nguồn lực quý giá trong tâm hồn để có được sự hưởng thụ xa xỉ, thì ta có thật sự khôn ngoan không?

Muốn nắm bắt được sự sống, ta phải luyện cho mình có khả năng đặt nỗi lo lắng trong một khuôn khổ thích hợp. Nhưng với điều kiện là ta phải có đủ năng lực và tinh thần sáng suốt, để kịp thời quan sát tiến trình lo lắng diễn ra. Đừng để lo lắng đeo bám ta ở bất cứ nơi đâu và hình thành như một hoạt động tự nhiên. Năng lực lo lắng rất độc hại. Nó không chỉ khiến ta luôn nhăn nhó, khô cằn, mau chóng già cỗi, mà còn khiến cho những người xung quanh cảm thấy tê liệt và mệt mỏi. Nên nhớ, lo lắng cũng có tính di truyền. Ta đã lỡ mang trong mình khối lo lắng quá lớn từ thế hệ trước truyền xuống, thì hãy cố gắng chuyển hóa dứt điểm ngay từ bây giờ, để con cháu ta nhẹ nhàng bước tới tương lai.

Một trong những bí quyết giúp ta giảm bớt sự lo lắng là thái độ sẵn sàng chấp nhận kết quả tồi tệ nhất có thể xảy ra. Điều này còn tùy thuộc vào hiểu biết và bản lĩnh của mỗi người. Đối với người từng trải, họ sẽ ưu tiên việc giữ gìn tâm hồn bình thản hơn là hy sinh chúng để có thêm sự hưởng thụ. Bởi sự hưởng thụ nào cũng chỉ có giá trị nhất thời, còn những xáo trộn tâm hồn sẽ chi phối đời sống ta mãi. Thật ra, chỉ tại ta quá lo lắng đó thôi. Còn thiếu gì lý do để ta thấy đời sống của mình có giá trị. Dù ta có phải chuốc lấy sự thất bại, thì đó cũng là bài tập quan trọng để ta kiểm chứng lại thái độ sống bám víu, hay để ta phát huy khả năng chịu đựng của mình. Khi ta đã chấp nhận được mức tổn thất tồi tệ nhất thì ta không còn lý do gì để lo lắng nữa, dù ta vẫn tiếp tục dồn năng lực giải quyết để giảm bớt hậu quả phải gánh chịu. Chính thái độ không quá quan trọng việc thành bại sẽ giúp cho ta có đủ sự bình tĩnh, sáng suốt và tự tin để tìm ra những giải pháp đúng đắn nhất.

Dĩ nhiên không phải lúc nào ta cũng có thể "mặc kệ" mọi vấn đề

xảy ra, vì nó còn tùy vào mỗi vấn đề và cả trình độ của ta ngay lúc ấy. Vậy nên, ta cũng cần thiết lập một nguyên tắc thích hợp để giải quyết nhanh gọn các vấn đề mà không mất quá nhiều năng lượng. Bước một, ta nên viết ra những điều đang lo lắng. Bước hai, ta cần ngồi lại tập trung tư tưởng để suy nghĩ cách giải quyết vấn đề đang lo lắng, tức là tránh tình trạng nghĩ ngợi lung tung ở mọi lúc mọi nơi. Bước ba, ta viết ra cách giải quyết vấn đề một cách chi tiết. Bước bốn, ta dồn hết năng lượng để giải quyết vấn đề đang lo lắng, nếu thấy thật sự cần thiết. Bước năm, ta loại bỏ những điều lo lắng ngoài khả năng hiện tại. Bước sáu, ta dứt khoát không bận lòng suy nghĩ đến những điều lo lắng không giải quyết được. Điều nên lưu ý là trong sáu bước giải quyết vấn đề đều cần có sự thoải mái, bình tĩnh và không tự ép buộc mình phải làm cho bằng được. Phải can đảm dừng lại ngay khi ta thấy mình đang rất căng thẳng và mệt mỏi. Dịp khác tỉnh táo hơn, ta sẽ giải quyết tiếp.

Nuôi dưỡng năng lực chú ý và quan sát thường trực đối với những gì đang xảy ra trong ta và xung quanh ta cũng chính là phương pháp rất kỳ diệu giúp ta dừng lại những suy tưởng mông lung và hồi phục năng lực. Bất cứ hoạt động nào trong đời sống thường nhật như nấu ăn, quét dọn, nói chuyện điện thoại, tiếp xúc khách hàng, lên kế hoạch hay quyết định công việc quan trọng cũng đều cần được chú ý và quan sát thật tinh tường. Điều quan trọng nhất là phải thấy rõ những phản ứng của ta đi kèm theo đó. Bước ra ngoài trời đi bộ để tập trung tâm ý vào bước chân và hơi thở cũng là giải pháp cắt cơn lo lắng rất hữu hiệu. Năng lượng thiên nhiên sẽ góp phần làm cho ta tươi tỉnh và yên ổn trở lại.

Nếu quá căng thẳng thì ta hãy nằm xuống thư giãn. Hãy nằm ngửa thoải mái trên sàn nhà hay trên giường, thả lỏng hai tay theo chiều cơ thể, hai bàn chân ngả ra ngoài, hai mắt nhắm lại và nở nụ cười nhẹ nhàng cho các cơ mặt được thư giãn. Tiếp theo đó, ta hãy theo dõi sự phình xẹp của bụng để ý thức hơi thở đang vào ra. Chừng năm phút sau, ta lại đem sự chú tâm đặt vào bất cứ bộ phận nào trên cơ thể bằng sự cảm nhận trực tiếp, chứ không cần phải dựa vào hơi thở nữa. Nếu trong cơ thể có vùng nào đang bị bệnh hay đau nhức, ta hãy hướng sự chú ý vào đó lâu hơn, đồng thời gửi kèm theo đó ý niệm thương yêu. Thực tập vài lần ta sẽ cảm nhận được vùng đau nhức được xoa dịu và chữa trị từ năng lượng của những vùng lành mạnh khác. Trong khi thư giãn có thể ta sẽ chìm sâu vào giấc ngủ. Cơ thể và tâm thần bấy giờ đã mềm mại vì chúng rũ bỏ được những căng thẳng,

lo âu. Nửa giờ thư giãn trong tư thế nằm như thế sẽ giúp ta sớm lấy lại sự tươi mát và an ổn.

Từ lâu sự bận rộn đã khiến ta đánh mất thói quen nghỉ ngơi. Khi thân thể mệt mỏi thì tinh thần cũng không thể nào sáng suốt. Nếu ta cứ mãi vắt kiệt năng lực của thân tâm để phục dịch cho những tham vọng của mình, thì một ngày không xa ta sẽ phải ân hận vì sự suy sụp không thể cứu vãn của chúng. Đừng mải mê lao theo những sự hấp dẫn bên ngoài mà quên mất mục đích chính của đời người là được sống. Sống là để hạnh phúc và thương yêu nhau. Trải qua bao đợt thăng trầm, chắc ta cũng đã thấm thía rằng không có sự mất mát và khổ đau nào lớn hơn sự chia lìa. Tài sản hay danh dự đầy ắp để làm gì khi xung quanh ta không còn một ai để chia sẻ và cảm thông? Chính những nỗi lo toan quá lớn đã tách ta ra khỏi thực tại, khiến ta không còn nhìn thấy giá trị mầu nhiệm của những người thân yêu. Ngày mai sẽ ra sao, làm sao ta biết được. Hãy quay về nắm giữ những điều rất thật đang xảy ra hôm nay. Sống sâu sắc với hôm nay chính là bớt lo lắng cho ngày mai.

Ngày mai sẽ ra sao
Bây giờ ai biết được
Phút hiện tại nhiệm mầu
Hết lòng với nhau trước.

Thảnh Thơi

Không có con đường nào đưa tới sự thảnh thơi mà bản thân nó không phải là thảnh thơi.

Phương tiện cũng là mục đích

Người Việt Nam nào cũng đều quen thuộc với câu ca dao: *"Rủ nhau đi cấy đi cày/ Bây giờ khó nhọc có ngày phong lưu"*. Chữ "phong lưu" nghĩa là sung sướng, thoải mái, không phải lo toan gì nữa. Do ta thấy mình còn thiếu thốn nhiều thứ, với bấy nhiêu tiện nghi đang sở hữu vẫn chưa đủ để hạnh phúc, vì vậy mà ta luôn cố gắng và nhắc nhở nhau ráng "cày bừa" để tích góp thêm. Bây giờ ráng chịu cực chịu khổ rồi ngày mai sẽ hưởng. Nhưng ngày mai ta sẽ hưởng cái gì? Có kho thóc vàng thì ta sẽ ăn sung mặc sướng thật, nhưng liệu nó có đủ trang trải hết những nhu cầu về hạnh phúc của con người không? Nó có giải quyết được những nỗi cô đơn, buồn tủi, phản bội hay tuyệt vọng không? Đó là chưa nói khi no ấm rồi ta thường dễ sanh tật, đua đòi, hay mơ mộng đến những thứ hạnh phúc xa xôi hơn nữa. Cho nên, "kho thóc vàng" không hẳn sẽ giúp ta được "phong lưu".

Có biết bao kẻ đang đầy ắp tài sản mà chẳng biết "phong lưu" là gì cả. Lúc nào họ cũng bận rộn, căng thẳng và đầy sợ hãi. Đôi khi ta thấy những đứa bé đang thả diều trên đồng, cô thôn nữ hái sen dưới đêm trăng, hay bác nông phu chài lưới trên sông lại có thể tận hưởng từng khoảnh khắc đang trôi qua. Họ mới đích thực là những kẻ "phong lưu". Có lẽ là vì họ luôn chấp nhận những gì mình đang có. Dù vẫn phấn đấu để có cái ăn cái mặc, nhưng họ không bao giờ để cho công việc lấn át sự sống quý giá hiện tại của họ. Thời gian và năng lực của họ chủ yếu là để sống thật sâu sắc, sống hài hòa và yêu thương nhau.

Vì vậy, chỉ khi nào ta có nhu cầu quá lớn về tiện nghi vật chất thì ta mới cho rằng "kho thóc vàng" là mục đích chính của cuộc đời mình. Còn khi ta đã thấm thía nỗi đau của sự mất mát chia lìa thì ta sẽ thấy rằng giây phút đầm ấm bên nhau mới thật sự là lẽ sống. Như hai câu ca dao sau đã khắc họa: *"Trên đồng cạn, dưới đồng sâu/ Chồng cày,*

vợ cấy, con trâu đi bừa". Có chồng, có vợ, và cả con trâu như người bạn thân thiết luôn kề vai sát cánh bên nhau trong từng ngày gian khó, như thế đã là điều kiện của hạnh phúc rồi. Với họ, mỗi ngày trôi qua hay mỗi việc làm đều là hạnh phúc, đều là lý do để sống. Họ không coi thường bất cứ điều gì mà họ đang có để đuổi theo những thứ khác, nhất là những thứ mà họ chưa biết chắc. Có thể họ đã tin rằng phương tiện sống cũng là mục đích sống.

Còn ta luôn luôn có nhiều mục đích để đeo đuổi. Khi xem cái kia là mục đích ta lại quay lưng ngay với cái này, hoặc xem nó chỉ đóng vai trò phương tiện tạm thời để phục vụ cho mục đích lớn lao kia. Cũng như khi ta cần đi về một điểm B để làm một việc gì đó thì điểm B trở thành đích tới của ta. Bấy giờ chỉ có B mới là quan trọng. Nhưng nếu ta đang cần được thư giãn, cần tập đi sau một tai nạn giao thông, hoặc chỉ đơn giản muốn được đi như một thực tại sinh động, thì động tác bước đi chính là mục đích của tiến trình di chuyển ấy. Đi để mà đi chứ không phải đi để mà tới. Không cần tới vì ta đang thưởng thức từng bước chân mầu nhiệm của mình. Ngày mai, có thể ta sẽ không đi được nữa.

Được đi chẳng phải là hạnh phúc lắm sao? Dường như ta chưa bao giờ thấy mình đang đi cả. Ta chưa từng cảm nhận giá trị sâu sắc của một người còn có thể sử dụng được đôi chân khỏe mạnh của mình. Ta vẫn luôn đi trong thái độ hấp tấp vội vàng như bị ma đuổi, như để nắm bắt thứ gì đó cực kỳ quan trọng mà nếu không có nó thì ta không thể sống được. Những gì có thể thực hiện ở điểm B tuy quan trọng, nhưng không vì thế mà ta phải bỏ lỡ quãng đường đi tới B. Quãng đường tới B cũng quan trọng không kém gì B. Vì cả hai đều có thể mang tới giá trị hạnh phúc. Cả hai đều vừa là phương tiện vừa là mục đích.

Thảnh thơi bây giờ hoặc không bao giờ

Người ta vẫn thường nói với nhau: "An cư lạc nghiệp". Tức là cần phải có cơ ngơi ổn định, tiện nghi vật chất kha khá thì mới có thể tạo dựng một cuộc sống hạnh phúc. Quan niệm này đã gạt gẫm không biết bao nhiêu lớp người rồi mà ta vẫn còn rất mực tin tưởng. Nhìn lại mà xem. Ai ai cũng tranh thủ tích góp với hy vọng đời sống sẽ sung túc hơn, nhưng thật kỳ lạ là càng có đầy đủ vật chất hơn thì người ta

lại càng thấy thiếu thốn hơn. Vất vả lắm mới mua được căn nhà như ý nhưng ta lại phải ở ngoài đường hay trong công sở suốt ngày. Thức ăn chất đầy tủ lạnh nhưng ngày nào ta cũng ăn cơm tiệm. Áo quần không nhớ hết bao nhiêu bộ nhưng ta vẫn hối hả tìm kiếm thêm khắp các cửa hiệu. Đó là chưa kể khi có vài biến cố xảy ra như bệnh tật, con cái hư hỏng, gia đình xào xáo, kẻ xấu quấy phá thì tất cả những gì gọi là "lạc nghiệp" kia bỗng chốc biến thành vô nghĩa.

Không tìm thấy thảnh thơi trong hiện tại, ta lại gửi niềm tin về tương lai. Nhiều người lại cho rằng phải đợi đến khi về hưu, dù không muốn thảnh thơi cũng phải thảnh thơi. Với họ, thảnh thơi tức là không có việc để làm. Nhưng sự thật, người nào đã bỏ lỡ cơ hội sống sâu sắc ở hiện tại thì tương lai cũng chỉ là chuỗi ngày ngồi luyến tiếc quá khứ mà thôi. Không có những việc lớn để làm, họ lại cố gắng làm những việc vặt vãnh để thấy mình vẫn đang còn đó. Họ rất sợ phải ngồi không. Cho nên, chỉ có người nào chấp nhận thực tại một cách tuyệt đối, không còn mong cầu thì mới có thể sống thảnh thơi ở mọi nơi.

Cách đây chỉ vài thập niên thôi, người ta còn cho rằng biết sống thảnh thơi là cả một nghệ thuật sống. Bây giờ nếu ta nói mình đang tận hưởng từng giây phút của hiện tại, không có gì quan trọng phải làm thì chắc chắn mọi người sẽ nhìn ta bằng ánh mắt rất kinh ngạc. Phải luôn nói rằng ta rất bận rộn thì ta mới là kẻ biết sống, mới có giá trị. Ở Mỹ, người ta không nói công ty đắt khách hàng mà họ nói công ty rất bận rộn (busy). Người trẻ còn muốn tăng thêm mức bận rộn, họ tự hào là mình đang rất điên cuồng (crazy) với công việc ở công ty. Theo họ, nếu không điên cuồng tức là đang ế ẩm. Thà điên cuồng mà có tiền xài thì cũng không sao. Chính vì nhận thức sai lầm giữa sự thỏa mãn cảm xúc với giá trị hạnh phúc chân thật nên họ đã làm đảo lộn giữa phương tiện và mục đích sống. Họ biến tất cả những giá trị mầu nhiệm của sự sống thành thứ phương tiện tầm thường để phục vụ cho những tham vọng to tát. Mà tham vọng thì có bao giờ đủ. Cho nên, có thể nói thảnh thơi bây giờ hoặc không bao giờ. Bởi nó không phải là vấn đề của thời gian, của không gian hay của những yếu tố bên ngoài. Nó thuộc về chính ta, và chỉ có ta mà thôi.

Trong một số truyền thống tâm linh, người ta luôn hướng tới sự "tự do" hoặc "giải thoát". Nghĩa là, ta phải tìm mọi cách để vượt khỏi sự khống chế ràng buộc của một đối tượng hay hoàn cảnh nào đó. Có khi phải lìa xa hẳn thế giới này mới được tự do hay giải thoát. Cho

nên, dù đã chọn đời sống tinh thần nhưng họ cũng không thể sống thoải mái, nhẹ nhàng và an ổn hơn bao nhiêu so với những người còn tranh đấu với cuộc sống. Trong tâm họ vẫn còn đầy rẫy những khắc khoải mong cầu, vẫn còn những bận rộn lo toan, vẫn còn những bức xúc trước nghịch cảnh. Họ nhân danh lý tưởng cao cả mà vẫn chưa thật sự dừng lại để chấp nhận hiện tại một cách tuyệt đối thì làm sao có thể dẫn dắt kẻ khác đạt được bình yên ngay trong đời sống. Không thành công trong hiện tại, họ vẽ đặt ra tương lai bằng những viễn cảnh cực kỳ hấp dẫn để dẫn dụ những kẻ non dạ yếu lòng. Vì lẽ đó mà chủ trương đi tìm thế giới tự do hay giải thoát đã trở thành xu hướng mạnh mẽ của những kẻ không định vị được mình trong cuộc sống.

Khi nghe tin chứng khoán rớt thê thảm, ta không hề sợ hãi hay lo lắng là tại vì ta không có đầu tư cổ phiếu. Khi kinh tế đột nhiên suy thoái trầm trọng mà ta vẫn có thể ăn no ngủ yên, đó là vì ta không phải là những doanh nghiệp lớn. Khi đọc báo thấy người ta thắt cổ tự tử vì bị phá sản, ta thấy mình thật ung dung với đồng lương vừa đủ sống. Khi chứng kiến cảnh vợ chồng người khác ấu đả nhau rồi ra tòa kiện tụng, ta thấy mình may mắn và tự do vì đang sống độc thân. Khi thấy những người nổi tiếng khổ sở khi bị báo chí phanh phui đời tư, ta lại mỉm cười sung sướng vì mình đã không bén duyên với hào quang danh vọng. Rõ ràng, khi ta không chạy theo những điều kiện hấp dẫn bên ngoài mà vẫn sống an ổn được thì ta sẽ không bị khống chế và ràng buộc. Không bị ràng buộc tức là thảnh thơi.

Thảnh thơi chỉ vì đứng ngoài những nghịch duyên như thế thì sự thảnh thơi đó vẫn còn bị điều kiện hóa. Ngày mai chuyện gì sẽ xảy ra khi những điều kiện thuận lợi mà ta đang có bỗng tan biến đi? Dù ta không bon chen với lối hưởng thụ cao cấp như những kẻ khác, nhưng ít nhiều ta vẫn còn liên hệ với mọi người, với xã hội thì làm sao tránh khỏi những phản ứng cảm xúc qua lại. Dù ta có chạy trốn vào chốn thâm sơn cùng cốc để không bị ngoại cảnh ràng buộc thì liệu ta có bình thản an nhiên trước những bóng tối thèm khát trỗi dậy trong lòng, hay những chuỗi kỷ niệm ngọt ngào của quá khứ? Thảnh thơi vì không bị nghịch cảnh vây khốn thì chưa ổn lắm đâu. Người nào có bản lĩnh đứng trước thành bại, được mất, khen chê mà vẫn ung dung tự tại thì người đó mới đúng là đạt được sự thảnh thơi chân thật.

Thiền sư Trần Nhân Tông, ở thế kỷ 13 của Việt Nam, đã từng cảnh tỉnh mọi người: *"Nhà đầy của báu thôi tìm kiếm/ Trước cảnh không vương ấy lẽ thiền"* ("Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch/ Đối

cảnh vô tâm mạc vấn thiền" - *Cư trần lạc đạo*). Đỉnh cao của công phu thiền tập chính là luyện cho mình có được bản lĩnh bất động trước mọi hoàn cảnh. Thuận cũng được mà nghịch cũng được. Khi ta thấy được những chất liệu bình an, hạnh phúc, thảnh thơi đều nằm trong chính mình thì ta không còn đòi hỏi gì nơi hoàn cảnh nữa. Ta không cần ở mãi chốn thâm u vì ta có liên hệ mật thiết với người, với đời. Ta phải có mặt để chia sớt nỗi khổ và hiến tặng niềm vui cho mọi người. Ta phải giúp mọi người tìm thấy giá trị thảnh thơi ngay trong thực tại. Đó mới đích thực là mục đích cao cả của đời người.

Dĩ nhiên nếu ta chưa đủ giỏi, chưa gạn lọc sạch hết những cáu bẩn phiền não thì sự thảnh thơi cũng có giới hạn. Sẽ có khi đầy khi vơi. Nhưng bắt buộc ta phải đang đứng trên con đường thảnh thơi, chứ không thể đứng trên con đường nào khác. Nghĩa là, thảnh thơi phải luôn có mặt trong từng bước đi của ta chứ không phải nằm ở cuối con đường. Sự thật, không có con đường nào đưa tới sự thảnh thơi mà bản thân nó không phải là thảnh thơi.

Ngồi yên trong thảnh thơi
Tiếp xúc với mây trời
Buông cái tôi bé nhỏ
Thấy mình hiện muôn nơi.

Độc Tài

Quyền lực nếu nằm trong tay của những kẻ thiếu hiểu biết và thiếu đạo đức thì đó là mối hiểm họa cho xã hội và toàn thế giới.

Phá vỡ thế cân bằng

Vì cho rằng tài năng của mình luôn vượt trội hơn người khác, nên ta luôn giành quyền ưu tiên quyết định mọi vấn đề có ảnh hưởng đến lợi ích chung mà không cần thông qua sự tán thành ý kiến của những người khác. Đó là thái độ *độc tài*. Độc tài chính là sự biểu hiện trọn vẹn uy lực của bản ngã, thông qua hình thức quy phục của các cá thể khác.

Trong bản chất tự nhiên, mọi cá thể đều được làm ra từ nguồn năng lượng tổng thể của vũ trụ và liên tục chịu ảnh hưởng qua lại giữa các cá thể. Không cá thể nào sở hữu cái tôi riêng biệt do chính nó tự tạo, nên mọi cá thể đều bình đẳng với nhau trong bản thể. Cũng như những con sóng đều được sinh ra từ đại dương. Dù hình tướng có khác nhau, nhưng chúng đều có chung bản chất là nước. Sự thật, con sóng này thấp là để cho con sóng kia cao, con sóng này sinh vì con sóng kia đã diệt. Tuy chúng không ngừng xô đẩy nhau, nhưng bản chất của con sóng này cũng chính là con sóng kia. Suy cho cùng, tất cả những con sóng ấy cũng chính là đại dương, bởi vì ngoài chúng ra thì không có gì để gọi là đại dương nữa cả. Tất nhiên, đại dương còn là phần sâu thẳm bên dưới - những con sóng chưa phát sinh. Nhưng giữa chúng với những con sóng đã phát sinh cũng không có gì khác biệt và cũng chưa từng tách biệt. Thế nên, hiện tượng cũng chính là bản thể và bản thể cũng chính là hiện tượng. Nghĩa là, không có cái bản thể nào tách rời với hiện tượng, và cũng không có hiện tượng nào không nương tựa trên bản thể mà có thể biểu hiện được.

Dễ thấy nhất là hãy nhìn vào đứa con của ta. Vượt qua cái hình tướng bên ngoài, ta sẽ phát hiện ra nó chính là một phần của ta. Ta và nó có chung xuất xứ, chưa từng tách biệt hoàn toàn. Cũng như khi nhìn vào chính hình hài của mình, ta cũng thấy được mình chính là sự tiếp nối của cha mẹ và ông bà tổ tiên. Mình với họ có cùng nguồn

cội. Điều này cũng đúng trong liên hệ giữa ta và vạn sự vạn vật. Tất cả đều là con của bà mẹ vũ trụ vĩ đại. Sự khác biệt giữa các hiện tượng chỉ là kết quả tự nhiên của quá trình tương tác liên tục giữa các cá thể theo nguyên tắc nhân quả và duyên sinh. Nhưng khi đi qua lăng kính hạn hẹp của con người, nó bị phân chia cao thấp để phục vụ quyền lợi cho cái tôi sai lầm.

Đúng là có những tài năng đã phải được trui rèn rất gian nan và mất nhiều năm tháng mới thành được. Nhưng hạt giống tài năng ấy cũng được sinh ra từ hợp thể thân-tâm vay mượn. Trước khi có tài năng và sau khi có tài năng, nó đều không ngừng tiếp nhận nguồn trợ giúp của vô số yếu tố bên ngoài. Nói chung bản ngã này vốn là vô ngã thì bất cứ cái gì được tạo ra từ nó, dù là tài năng hay đức hạnh, cũng đều là vô ngã. U mê lớn nhất của con người là không thấy được bản chất vô ngã của mình, nhận thức luôn bị giới hạn bởi sự khác biệt của hiện tượng. Vì thế, ta không ngừng tích góp mọi điều kiện thuận lợi để cung phụng cho cái bản ngã mà ta ngỡ là riêng biệt này, xem đó là công việc chính của đời mình. Từ đó, thể hiện uy quyền trước mọi người đã trở thành nhu yếu rất lớn của bản ngã.

Có những sự độc tài chỉ dừng lại ở mức muốn thể hiện uy quyền khiến người khác phải khiếp phục và vâng lời mình. Có những sự độc tài lại dựa vào uy quyền để huy động lực lượng mà thực hiện mục đích khác, nhưng cũng không ngoài mục đích củng cố lợi ích cho bản thân. Ngoài ra, người ta còn sử dụng sự độc tài như một phương tiện hữu hiệu tạm thời để tạo ảnh hưởng hay dẫn dắt những đối tượng còn yếu kém. Người cha thường nghĩ rằng con mình chưa đủ khôn lớn, nên nhất nhất cần phải tuân theo quan điểm và cách thức của mình. Bởi đó là kinh nghiệm xương máu của chính mình mà cũng là kinh nghiệm quý báu từ thế hệ tổ tiên truyền lại. Người lãnh đạo một đoàn thể cũng cho rằng những thành viên này chưa đủ cơ hội để am tường mọi vấn đề ở đây như mình, hoặc họ chưa đủ thành ý để đưa ra những ý kiến có lợi cho đoàn thể, nhất là họ không phải chịu trách nhiệm chính như mình, nên tốt nhất hãy nghe theo những ý kiến của mình.

Khi ta sử dụng uy quyền của mình để lấn át quyền làm chủ quan điểm của kẻ khác một cách "trót lọt", tất nhiên, ta phải trao đổi với họ bằng một cảm xúc tốt nào đó. Người con vì hiểu được rằng tất cả những lời giáo huấn của người cha đều xuất phát từ ý muốn tốt cho nó, và nó thật sự cảm nhận được tình thương ấy nên nó có thể chấp

nhận bị la rầy hay mất quyền bày tỏ quan điểm của riêng mình. Cũng vậy, các thành viên vì hiểu được sự độc tài của vị lãnh đạo chỉ với mục đích mang lại quyền lợi cho đoàn thể, trong đó có phần của họ, nên họ cũng chấp nhận mà không đòi quyền cạnh tranh công bằng.

Tuy nhiên, không phải bất kỳ người nào đóng vai độc tài cũng thành công. Đôi khi họ nhân danh chân lý hoặc tình thương mà lạm dụng sự độc tài để thể hiện uy lực của bản ngã, hoặc thao túng quyền lợi của kẻ khác. Cũng có khi ban đầu họ có thiện ý giúp đỡ kẻ khác, nhưng nửa đường thiện ý ấy bị tâm tham hay tâm sân cạnh tranh và hạ gục. Trong trường hợp ta mượn hình thức độc tài để hướng dẫn hay nâng đỡ kẻ khác một cách rất hiệu quả, mà nếu đối tượng ấy hoan hỷ chấp nhận chứ không hề có sự miễn cưỡng nào thì quy luật cân bằng cảm xúc đã được thực hiện. Còn nếu ta sử dụng uy quyền để ép buộc kẻ khác phải nghe theo mình, dù công khai lấn lướt hay ngụy trang bằng hình thức dân chủ, thì ta đã vay món nợ cảm xúc rất lớn. Nếu sự bất mãn hay phẫn uất của đại chúng càng lớn thì món nợ ấy sẽ càng lớn. Nó có thể tăng theo cấp số nhân. Bằng cách này hay cách khác, vũ trụ buộc ta phải sớm giải quyết món nợ ấy để trả lại thế cân bằng.

Đó là chưa nói đến phản ứng trực tiếp của đối phương, khi họ nhận ra sự độc tài của ta là vì không biết tôn trọng quyền lợi hay tài năng của họ. Dù họ thể hiện ra ngoài thái độ tán đồng ý kiến hay phải im lặng chấp nhận, nhưng nếu trong thâm tâm họ đã bất mãn thì nó sẽ ngầm dấy lên một năng lượng sân hận và chống đối mạnh mẽ. Năng lượng ấy có thể biến thành hành động như bất hợp tác, hoặc tìm cách trả đũa để lấy lại cảm xúc công bằng. Nếu cả đoàn thể đều mang năng lượng chống đối như thế, nó sẽ kết thành một làn sóng mạnh để chống trả hay lật đổ cơ chế độc tài lãnh đạo ấy. Dù cơ chế độc tài được xây dựng rất kiên cố và năng lượng chống trả chưa đủ mạnh, nhưng theo thời gian thì thế cân bằng cũng sẽ được thiết lập. Trước sau gì vũ trụ cũng có trách nhiệm thực hiện nguyên tắc nhân quả và duyên sinh để vạn sự vạn vật không rơi vào tình trạng hỗn loạn và chiến tranh. Mà nếu chiến tranh phải xảy ra, dù chỉ giữa cá thể với cá thể, thì đó là cách tồi tệ nhất mà vũ trụ phải chọn để sớm giải quyết vấn đề.

Cho nên, độc tài dù dưới mục đích nào thì nó cũng đã phá vỡ thế cân bằng cảm xúc giữa ta và kẻ khác. Tùy vào mục đích và thái độ mà ta phải chấp nhận luật bù trừ cân xứng.

Quyền lực hay yếu đuối?

Trong Truyện Kiều, cụ Nguyễn Du đã từng nhắc nhở: *"Mà trong lẽ phải có người có ta"*. Sự thật là ai cũng có tài năng riêng, dù những tài năng ấy không thích hợp để giải quyết những vấn đề của hiện tại. Khi ta nghĩ người kia bất tài vô dụng là ta đang bị giới hạn tầm nhìn về tổng thể của một con người. Không ai có thể sống được giữa cuộc đời thăng trầm này mà chẳng có tài cán gì cả. Đó là chưa xét đến những lĩnh vực khác, có thể họ hơn hẳn ta. Họ có thể là một người rất hạnh phúc với gia đình, được bạn bè yêu mến và luôn là niềm tin vững chắc cho những người xung quanh. Còn ta thì sao? Tài năng của ta hơn người chỗ nào mà chỉ có mỗi vấn đề truyền thông để mọi người thấu hiểu và vui vẻ chấp nhận ý kiến mà ta làm cũng không xong. Để so kè tài năng, ta nên nhìn vào khả năng làm chủ những cảm xúc trong tâm kìa. Lấn lướt và chiến thắng kẻ khác để làm gì mà ta vẫn luôn đầu hàng với chính mình, vẫn làm những điều lương tâm không cho phép. Do đó, sử dụng uy quyền để buộc kẻ khác phải nghe theo mình thì đó là giải pháp thấp kém nhất.

Giả sử trong một đoàn thể có mười người cùng họp để giải quyết một vấn đề thì lý tưởng nhất là được sự thống nhất ý kiến của cả mười người. Thực tế điều này rất hiếm khi xảy ra, vì quan điểm của mỗi người luôn khác biệt. Cho nên lý do ngồi lại với nhau không chỉ để trưng cầu ý kiến mà còn là cơ hội để thấu hiểu và cảm thông nhau, để có thể thuyết phục nhau buông bỏ bớt những ý kiến chưa thích hợp. Lỡ như có một người không đồng ý thì đa số phải cử đại diện thuyết phục người ấy cho bằng được. Nếu không thì cuộc họp bắt buộc phải dừng lại và chờ dịp khác. Tại vì sự bất mãn của một người có thể phá vỡ tính chất hòa hợp của đoàn thể. Khi đoàn thể mất đi tính hòa hợp thì khó có thể làm nên việc gì hay đi xa hơn được. Hòa hợp phải như nước với sữa, không thể tách biệt.

Nhưng nếu chỉ vì một người không cùng ý kiến mà đoàn thể không thể đi tới quyết định được thì cũng không thích hợp. Và sự không đồng thuận ý kiến ấy có thể gây ảnh hưởng đến quyền lợi hay vận mệnh của đoàn thể thì cũng không công bằng. Cho nên, người có ý kiến trái chiều với đa số nếu thấy vấn đề không quá nghiêm trọng, cộng với đức tin vào tài năng và ý thức trách nhiệm của đoàn thể và cả tình cảm tốt đẹp đã có với nhau thì cũng nên nhường nhịn. Tạm thời thu ý kiến của mình lại để vấn đề sớm được giải quyết. Tuy vậy, khi ý

kiến của đa số được chấp nhận thì đa số phải chân thành cảm ơn thiểu số đã nâng đỡ, và đa số phải hứa sẽ cố gắng thực hiện ý kiến của mình một cách hiệu quả.

Trong trường hợp không thể thuyết phục được người ấy thì đại chúng đành phải đi tới quyết định, chứ không thể chờ mãi mà làm hỏng kế hoạch. Nhưng đại chúng phải thành thật xin lỗi người ấy và hứa trong tương lai sẽ làm tốt hơn, đạt mức đồng thuận tuyệt đối. Điều cần nói thêm là sau khi đại chúng đã đồng thanh nhất trí với nhau rồi, dù trong đó có một vài người chỉ tạm thời chấp nhận, thì không một ai được quyền bàn ra hay thể hiện sự bất mãn của mình nữa. Tất cả đều phải được giải quyết trong cuộc họp. Nếu chưa hài lòng thì phải xin có thêm một cuộc họp khác. Vì thái độ bất mãn ấy một khi truyền ra ngoài, nó sẽ vô tình tạo thêm thế lực chống đối đoàn thể. Ta sẽ mang lỗi phá hoại đoàn thể.

Với một đoàn thể không chú trọng về mặt xây dựng giá trị tinh thần thì mô thức trên sẽ bất khả thi. Thực tế, luôn có những vấn đề cấp bách mà không thể kiên nhẫn trì hoãn cuộc họp từ lần này sang lần khác mới quyết định. Và một thực tế khác, những người đóng vai trò chủ trì cuộc họp hay lãnh đạo cũng không có nhiều thời gian và thiện chí để thuyết phục ý kiến của từng người. Cho nên, phần lớn các cuộc họp đều đi theo thông lệ "đa số thắng thiểu số", "thiểu số phục tùng đa số". Chú trọng công việc hơn là "đắc nhân tâm".

Tuy nhiên, "thắng" hay "phục tùng" thường chỉ xảy ra một cách miễn cưỡng trong phiên họp mà thôi. Sự thật là khi ý kiến của người kia không được chấp nhận hay không được thuyết phục một cách thỏa đáng, dù họ thừng chống đối, nhưng năng lượng bất mãn vẫn còn đó. Nếu ta dùng quyền lãnh đạo của mình để uy hiếp họ mà không thông qua sự thương thuyết thì năng lượng bất mãn ấy lại càng lớn mạnh hơn. Vì thế, thái độ khôn ngoan của một người buộc phải thể hiện vai độc tài, là phải luôn tìm cách bù đắp cảm xúc hợp lý cho việc mình lấn lướt quyền bình đẳng của kẻ khác. Lắng nghe và ái ngữ với thái độ khiêm cung thường là giải pháp hóa giải cảm xúc hữu hiệu nhất. Nếu ta đã bỏ qua trách nhiệm bù đắp cảm xúc này, dù vô tình hay cố ý, thì liên hệ ấy sẽ mất thế cân bằng và chắc chắn sẽ rạn nứt hay đổ vỡ trong tương lai gần.

Không ai thích sống chung hay làm việc với một kẻ độc tài, bởi vì nhu cầu hàng đầu của con người vẫn là quyền bình đẳng. Có khi họ

phải chấp nhận sự độc tài của ta vì họ biết ta tài giỏi hơn họ, ta chịu trách nhiệm về vấn đề ấy nhiều hơn họ, hay vì ta đem tới lợi ích cho họ. Thế nhưng lòng kính trọng và niềm tin tưởng của họ dành cho ta luôn bị suy giảm trong mỗi lần như thế. Họ không thể duy trì mãi niềm kính trọng với ta, khi từ việc lớn đến việc nhỏ ta đều không tôn trọng ý kiến và tài năng của họ. Tức là ta đã xem thường họ. Họ ngờ rằng nếu ta thật sự bản lĩnh thì phải có khả năng làm cho họ "tâm phục khẩu phục", chứ không thể dùng uy quyền để áp đặt. Thái độ độc tài có khi chính là dạng khác của sự yếu đuối. Quả thật, bản chất của sự độc tài là thể hiện thái độ đề cao tài năng của mình, nhưng cũng đồng thời tiềm ẩn thái độ lo sợ sự vượt trội tài năng hay lấn quyền của kẻ khác. Cho nên sự độc tài có thể xuất phát từ sự yếu đuối, hoặc sẽ dẫn tới sự yếu đuối.

Quyền lực đích thực

Sự độc tài luôn đem tới sự cô đơn, bởi ai cũng tránh xa kẻ chẳng biết coi trọng mình. Trong liên hệ tình cảm, sự độc tài là điều kiêng kỵ nhất, vì bản chất của tình cảm luôn là sự tự nguyện và luôn cần được tôn trọng để thấy được giá trị đích thực của nhau. Dù ta là cha mẹ, là thầy chủ, hay là những bậc lãnh đạo tối cao thì cũng nên hạn chế tối đa việc sử dụng uy quyền trong khi muốn thu phục hay dẫn dắt kẻ khác. Người kia dù rất thương hay biết ơn ta, nhưng họ không thể đánh mất quyền tự do vốn là nguồn sống rất căn bản.

Ở xã hội phương Tây, cha mẹ luôn tạo cơ hội cho con cái phát huy khả năng tiềm ẩn và tự chủ bản thân nên họ thường thương lượng ý kiến chứ không áp đặt. Tuy nhiên, điều tai hại là có rất nhiều vấn đề cha mẹ hoàn toàn có kinh nghiệm và hiểu biết hơn, nhưng con cái cũng chỉ xem đó như là một sự tham khảo. Vì thế, chúng vẫn độc lập trong suy nghĩ và hành động. Đã có không biết bao nhiêu bậc cha mẹ vô cùng khổ tâm khi thấy con mình đang lầm đường lạc lối mà không thể ngăn cản được. Chế độ bảo hộ quyền lợi cho trẻ em rất cao ở phương Tây đã vô tình bảo hộ luôn những nông nổi dại khờ của chúng.

Vì vậy sự độc tài có khi rất cần thiết. Nhưng phải hết sức cẩn thận, vì ta rất dễ nhầm lẫn giữa thái độ muốn chứng tỏ uy quyền và tinh thần nâng đỡ. Ranh giới giữa vị kỷ và vị tha có khi chỉ cách nhau

trong một đường tơ. Người có quyền lực đích thực phải có khả năng đem tới niềm an vui, hạnh phúc, và ôm ấp được những niềm đau nỗi khổ của kẻ khác mà không thấy mình cao thượng hay vĩ đại. Người có quyền lực đích thực thì không cần dùng tới bất cứ ngôn từ hay cử chỉ nào để hô hào mà mọi người vẫn tin tưởng và quy phục.

Quyền lực ấy chắc chắn phải được sản sinh ra từ năng lực đức hạnh và tình thương rộng lớn. Xã hội nào cũng cần có những quyền lực đích thực như thế để duy trì nền hòa bình, dân chủ. Nếu ta thấy mình đang còn lạm dụng uy quyền để chứng tỏ bản ngã thì hãy sớm tìm cách buông bỏ. Đó không phải là con đường đúng đắn và an toàn để xây dựng nên giá trị chân thật. Dù ta không thể đem tới hạnh phúc hay tình thương cho kẻ khác, nhưng ít ra ta cũng không gây khổ đau hay oán thù với họ. Quyền lực nếu nằm trong tay của những kẻ thiếu hiểu biết và thiếu đạo đức thì đó là mối hiểm họa cho xã hội và toàn thế giới.

Tình thương không điều kiện
Sức mạnh của tâm hồn
Về đâu con sóng nhỏ?
Giữa đại dương vô cùng.
Như hoa nở trên đồng
Xấu đẹp cũng về không
Nhìn nhau chung bản thể
Nét văn minh tâm hồn.



Khiêm Cung

Ta chỉ có thể học tập được đức khiêm cung, nếu ta may mắn ý thức được những gì ta có hôm nay phải nhờ vào công lao của rất nhiều người đã nâng đỡ.

Gieo mình ra bão

Người xưa hay nói: *"Hữu xạ tự nhiên hương"* là để nhắc nhở người có tài năng thật sự thì cũng như hoa có mùi thơm, tự động sẽ được nhiều người biết đến và ngưỡng mộ mà không cần phải tìm cách chứng tỏ hay khẳng định mình.

Các bậc hiền đức luôn làm việc trong âm thầm lặng lẽ. Khi xong việc, họ liền rút về nơi vắng vẻ để bảo tồn năng lượng và giữ gìn phong độ lâu dài cho đại cuộc - "chân nhân bất lộ tướng". Khi ta đón nhận năng lượng yêu mến của công chúng, tức là ta đã vay một món nợ cảm xúc khổng lồ. Nếu ta thật sự có tài có đức, những cống hiến của ta thật sự tạo nên những giá trị lợi ích hay ít nhất là niềm vui cho công chúng thì ta có thể tạo được thế cân đối. Bằng không, vũ trụ sẽ rút mòn năng lượng của ta để đền trả lại món nợ khổng lồ mà ta đã vô tình vay mượn. Trong Truyện Kiều có hai câu thơ rất lạ: *"Anh hoa phát tiết ra ngoài/ Nghìn thu bạc mệnh một đời tài hoa"*. Theo cụ Nguyễn Du, nếu bao nhiêu cái hay cái đẹp của ta đều tuôn hết ra ngoài thì ta sẽ không có số mệnh lâu dài, hoặc sẽ gặp lắm nẻo gian truân. Tại sao vậy? Tại vì ta không còn gì để nuôi dưỡng bản thân, lại không muốn trau dồi thêm những kỹ năng khác. Và vì ta nghĩ mình tài giỏi nên luôn coi thường những kẻ khác, hoặc ta dễ trở thành đối tượng tấn công của bao kẻ ganh tỵ xung quanh.

Thế nhưng, bây giờ người ta lại muốn mọi người phải mau chóng biết đến mình. Họ dùng đủ loại chiêu thức tinh xảo để giới thiệu về mình qua các phương tiện truyền thông như báo chí, ti-vi, internet. Họ gọi đó là công nghệ quảng cáo. Quảng cáo tức là giới thiệu một cách thật hay về mình cho mọi người đều biết. Dù không tô vẽ thêm, nhưng ta biết khai thác những điểm mạnh của mình để thu hút sự quan tâm của mọi người. Những mẫu quảng cáo khi đã đánh trúng

cảm xúc yêu thích của công chúng, nhờ nhiều lần lặp lại mà họ chấp nhận và tin tưởng một cách vô thức. Vì thế, khi phát hiện ra thực tế không hoàn hảo như những gì đã quảng cáo thì ta cũng không thể cho rằng họ đã dối gạt ta. Họ chỉ không nói ra những khuyết điểm của họ, chứ không phải là họ đã xác nhận họ vốn không có khuyết điểm. Đó là sự thiếu thành thật một cách khôn ngoan của công nghệ quảng cáo.

Giới trẻ hiện nay dễ dàng trở thành nổi tiếng còn nhờ vào các kiểu gây "sốc". Tức là họ làm cho mọi người phải giật mình thảng thốt vì sự lạ lùng của họ. Một phần cũng do tâm lý công chúng vốn hay hứng thú tò mò những điều mới lạ. Dù đó là những hành động lố bịch, những phát biểu ngông cuồng, những hình ảnh thô tục, nhưng chỉ trong tích tắc là đã có hàng nghìn đến hàng chục nghìn người biết đến và tham gia bàn tán. Với họ, thu hút được sự chú ý của số đông người đã là tài giỏi rồi. Hành động thiếu hiểu biết như thế chẳng khác nào tự gieo mình ra bão. Chẳng cống hiến được điều gì bổ ích mà dám sử dụng năng lượng quan tâm của công chúng, lại còn tạo ra năng lượng xấu từ việc quấy nhiễu tâm thức mọi người, thì đừng hỏi tại sao cuộc đời họ có quá nhiều tai bay họa gửi.

Nhân vô thập toàn

Đúng là người có tài năng chẳng khác nào hoa có nhiều mật, thế nào cũng sẽ bị ong bướm đeo bám và hủy hoại. Cho nên, để hàm dưỡng và sử dụng tài năng được lâu bền, người xưa khuyên ta phải luôn mài giũa tâm tính, đặc biệt là đức *khiêm cung*. Năng lượng đức hạnh sẽ giúp ta biết tự giới hạn sự tỏa chiếu tài năng của mình một cách an toàn, hợp lý.

Chữ "khiêm cung" được ghép bởi hai chữ "khiêm nhường" và "cung kính". "Khiêm nhường" là không tự đề cao bản thân để nhường nhịn kẻ khác. Còn "khiêm cung" là có thêm thái độ cung kính, dù đối tượng ấy thấp kém hơn mình. Khiêm nhường đã khó mà khiêm cung lại càng khó hơn, vì "mạnh được yếu thua" đang là xu hướng chung của xã hội ngày nay. Ta chỉ có thể học tập được đức khiêm cung, nếu ta may mắn ý thức được những gì ta có hôm nay phải nhờ vào công lao của rất nhiều người đã nâng đỡ. Ta còn may mắn được người lớn dìu dắt, nên không quá thỏa mãn về tài năng bộc lộ khá sớm của mình. Ta lại được thân cận và học hỏi với những bậc tài đức vẹn toàn.

Ta còn biết luôn nhìn lại mình và thấy rõ những cố tật mà mình vẫn chưa thay đổi được. Hoặc nhờ một biến cố lớn lao nào đó mà ta thấy rõ sự liên hệ sâu xa giữa ta với những kẻ kém may mắn khác.

Đã nhiều lần tôi không muốn nhìn nhận đứa em của mình. Tôi thấy mình vừa tài giỏi, vừa siêng năng cần mẫn, chưa từng gây ra bất cứ phiền phức nào cho gia đình, trái lại còn đem tiếng thơm về cho gia đình và cả dòng họ. Vì vậy, khi chứng kiến những chuyện tày trời do em tôi gây ra, tôi đã tuyên bố: "Từ nay về sau, ta không có đứa em nào như mi nữa". Lúc ấy, nó bàng hoàng nhìn tôi thật lâu. Nhưng rồi nó cũng hiểu, nên chỉ biết câm lặng chấp nhận sự trừng phạt ấy. Khoảng cách giữa anh em tôi ngày càng lớn dần. Tôi luôn cảm thấy xấu hổ khi có ai hỏi về em mình, trong khi nó thì lại rất hãnh diện về tôi.

Nhiều năm sau, tôi cũng cố gắng tìm hiểu tại sao cùng là anh em ruột thịt mà lại có quá nhiều sự chênh lệch như thế. Cho đến một hôm, tình cờ nghe được chị tôi nói với một người bạn rằng những cái hay cái đẹp của cha mẹ đã truyền qua tôi gần hết rồi. Câu nói ấy như một tiếng sét làm vỡ tan bao nhiêu nghi lầm về thân phận của tôi và em tôi. Thì ra, hầu hết những ưu điểm của tôi là có phần của em tôi, và hầu hết những khuyết điểm của em tôi cũng có phần của tôi. Tôi và em tôi chỉ là sự tiếp nối nhau trong một dòng huyết thống. Kể từ đó, tôi đã nhìn em tôi bằng con mắt khác. Nhờ vậy mà em tôi cũng cố gắng thay đổi bản thân rất nhiều. Rồi tôi lại phát hiện ra một sự thật khác nữa: em tôi có những điểm rất tuyệt vời mà tôi không có được, hay có những việc nó làm rất hay mà tôi không làm được. Tôi rất hối hận và bắt đầu nhìn lại thái độ tự mãn xưa nay của mình. Bây giờ hai anh em tôi đã có thể trò chuyện với nhau như hai người bạn. Tôi luôn nhủ lòng sẽ bù đắp xứng đáng cho đứa em ấy trong tôi, và tôi biết em tôi cũng đang sống cho tôi.

"Nhân vô thập toàn", quả thật trên đời này không ai là hoàn hảo cả. Ta hay dùng từ "hoàn hảo" để nói về một người được hội tụ quá nhiều điểm sáng. Nhưng xét tận cùng thì họ vẫn có những góc tối. Tiếc thay, cuộc sống luôn có những lăng kính hạn hẹp. Không ai đi so sánh một nhà bác học thiên tài với một anh nông phu. Hoặc không ai lại cho rằng một chị lao công cũng quan trọng như một nhà lãnh đạo tài ba. Nhưng sự thật là nhà bác học không thể làm ra lúa gạo như anh nông phu, và nếu không có lúa gạo thì cũng không có ai có thể trở thành thiên tài cả. Chẳng lẽ thiên tài thì không ăn sao? Cũng như sự

thật là nhà lãnh đạo không thể cầm chổi quét đường mỗi sáng, vì ông ta quá bận rộn với vô số công việc quan trọng. Nhưng nếu không ai dọn dẹp đường phố thì môi sinh sẽ bị ô nhiễm, dịch bệnh sẽ lan tràn, thì thử hỏi nhà lãnh đạo có thể yên ổn được không? Chẳng lẽ lãnh đạo thì hít thở không khí khác sao? Cho nên nhà bác học, anh nông phu, nhà lãnh đạo, chị lao công đều quan trọng và đáng kính như nhau. Dù nhà bác học và nhà lãnh đạo có tạo nên bao điều lợi ích lớn lao cho đời, chẳng qua đó là sự ưu ái của vũ trụ dành cho họ. Người này tầm thường là để dồn năng lượng cho người kia trở thành phi thường. Suy cho cùng thì thật ra không có gì là tầm thường hay phi thường cả. Tất cả đều chứa trong nhau.

Khó ai có thể chấp nhận điều này. Nhưng đó là sự thật rất sâu sắc và bí ẩn của tự nhiên. Trong bản chất tự nhiên, mọi cá thể đều được hình thành từ tổng thể vũ trụ và luôn có sự tương tác với mọi cá thể khác. Không có bất cứ cá thể nào là ngoại lệ cả. Trái lại, người nào càng có nhiều tài năng đặc biệt thì họ mắc nợ càng nhiều với vũ trụ. Vì để trở thành người đặc biệt thì họ phải có cấu trúc di truyền đặc biệt và phải nhờ môi trường lớn lên đặc biệt. Họ phải nhờ hoàn cảnh thuận lợi đặc biệt và cả nhu cầu đặc biệt của cộng đồng thích ứng với tài năng của họ. Tất cả những cái "đặc biệt" đó đều do vũ trụ tin tưởng gửi tới. Có thể nói, người có tài năng xuất chúng là người được vũ trụ giao phó sứ mệnh phục vụ mọi người. Nếu họ không ý thức được sứ mệnh của mình, dùng tài năng đặc biệt để tự hào, kiêu ngạo, hay chỉ lo xây dựng quyền lợi ích kỷ thì chắc chắn vũ trụ sẽ lấy lại.

Văn minh tâm hồn

Trong truyền thống văn hóa Việt Nam, khi ngồi ăn cơm với gia đình, ta phải xác định chỗ ngồi cho đúng để cho thấy người nào lớn hơn mình. Dù ta có bằng cấp cao, làm ra nhiều tiền, được nhiều người kính trọng, nhưng khi về lại gia đình thì ta vẫn nhỏ hơn người ấy. Mỗi khi có khách của ba mẹ ghé thăm, ta phải dừng công việc đang làm, bước tới vòng tay và cúi đầu chào hỏi một cách lễ phép. Đây không chỉ là một thứ nghi lễ trong giao tế, mà còn là phép thực tập thể hiện lòng cung kính. Vì người lớn ấy có thể đã tích tụ rất nhiều tài năng và đức hạnh; họ đã từng lăn xả và có rất nhiều kinh nghiệm trong cuộc đời; hay họ đã từng quên mình để bảo vệ non sông, góp phần xây dựng đất nước. Trong truyền thống Phật giáo,

cũng có phép thực tập chào nhau bằng cách chắp tay như búp sen. Dù đối tượng kia là người lớn hay nhỏ hơn ta, nhưng ta vẫn chắp tay và cúi đầu một cách trang trọng. Ngoài ý nghĩa thể hiện sự trân quý giây phút gặp gỡ nhau, còn nhắc nhở ta rằng người kia có thể trở thành một vị Phật trong tương lai, dù họ đang là ai và đã làm gì.

Cách đây không lâu, trong trường học nào cũng nêu cao phương châm: *"Tiên học lễ, hậu học văn"* - học sinh phải được ưu tiên trau dồi lễ nghi nhiều hơn đón nhận kiến thức. Tức là ngành giáo dục hứa sẽ đào tạo nhân đức hơn là nhân tài. Trau dồi lễ nghi chính là thực tập đức khiêm cung. Mỗi ngày ta phải thực tập lối hành xử khiêm nhường và cung kính với cha mẹ, thầy cô, xóm giềng và tất cả bạn bè. Ta phải ý thức rằng tất cả mọi người đều có nhu cầu hiểu biết và thương yêu, ai cũng có thể là những bậc tài năng và đức hạnh. Đừng để sự dị biệt về hình thức bên ngoài hay kiến thức đầu đời trở thành bức tường ngăn cách, khiến ta tự hào về mình và thiếu tôn trọng lẫn nhau. Nếu lúc nào cũng biết yêu quý nhau như "nhiễu điều phủ lấy giá gương" thì ta chính là tương lai của đất nước và cả nhân loại.

Nhưng tiếc thay, cùng với xu thế hướng ngoại của xã hội, trường học bây giờ chỉ lo nhồi nhét kiến thức để mong có nhiều học sinh đạt loại giỏi. Hạnh kiểm chỉ còn là thứ răn đe để đừng vi phạm luật lệ nhà trường, chứ không phải là phép rèn luyện tâm tính để học sinh có hành trang vững chãi vào đời. Tệ hại hơn nữa, lễ nghi trong chốn học đường, cũng như những nơi "văn minh" của xã hội, chỉ còn là thứ trang sức cho "cái tôi trí thức". Giả vờ tôn trọng nhau qua hình thức lịch sự chính là sự "phá sản êm ái" nhất của đạo đức.

Ý thức được tình trạng đạo đức suy thoái trầm trọng ở khắp nơi, khiến bao thảm cảnh đau lòng xảy ra, làm con người ngày càng mất niềm tin vào tình thương và hạnh phúc chân thật, ta hãy cùng nhau quay về xây dựng lại đời sống tinh thần. Ta đã nhận ra rằng chỉ có một tâm hồn bình yên, trong sáng và hiểu biết mới có thể tạo dựng một đời sống ý nghĩa thật sự. Còn gì ý nghĩa hơn khi chúng ta đến với nhau trong tình huynh đệ; sẽ không ai nhìn ai bằng ánh mắt nghi ngờ hay thù oán; sẽ không còn ai muốn được tôn vinh hay lấn lướt; sẽ không có bóng dáng của dối trá hay toan tính nhỏ nhen; sẽ không còn sự kỳ thị giữa các nền văn hóa hay sự hiểu biết; sẽ không có kẻ thiếu trách nhiệm hay vô tâm. Đây có phải là nếp sống "văn minh tâm hồn" đã có từ xa xưa của tổ tiên ta không? Đây có phải là ước mơ sâu sắc nhất hiện nay của chúng ta không? Chúng ta không muốn tiếp tục làm

"tín đồ" sùng bái hào quang vật chất mà vô tình phá sản đạo đức của giống nòi. Chúng ta không muốn chứng kiến con cháu ta cũng loay hoay hơn nửa kiếp người như ta rồi mới nhận ra giá trị chân thật của cuộc sống. Chúng ta chỉ muốn được thảnh thơi trong đời sống. Chúng ta chỉ muốn mọi người đều bình đẳng, chan hòa và yêu thương nhau.

Không thể chần chờ thêm nữa, tổ tiên đang trông đợi sự tỉnh ngộ và quay về của chúng ta. Đức khiêm cung - kính trên nhường dưới - là mẫu hình lý tưởng nhất cho sự bắt đầu.

Như hoa nở trên đồng
Xấu đẹp cũng về không
Nhìn nhau chung bản thể
Nét văn minh tâm hồn.

Ích Kỷ

Ích kỷ là thái độ sống nông cạn và tầm thường nhất của con người.

Ta và không phải ta

Khi nhìn vào đóa hoa đào, có thể ta cho rằng nó là tinh túy của riêng cây đào. Nhưng khi quan sát sâu sắc hơn, ta sẽ thấy hoa đào còn được tạo ra từ nhiều yếu tố khác như khí hậu, mặt trời, nước, khoáng chất, côn trùng và cả rác nữa. Những thứ ấy tuy không phải là hoa đào, tạm gọi là phi hoa đào, mới nhìn vào tưởng chừng không có liên quan gì tới hoa đào, nhưng nếu không có chúng thì hoa đào sẽ không thể nào có mặt. Hoa đào tuy sinh ra từ cây đào, nhưng cây đào và cả tổ tiên của nó cũng được tạo ra từ vô số điều kiện khác trong trời đất này. Chúng không hề có sự tách biệt. Sự thật không có gì là hoa đào cả, chỉ có cái hợp thể được tạo nên từ những yếu tố phi hoa đào thôi. Đúng ra, chữ "phi" cũng không nên có, vì chính những thứ ấy đã tạo ra hợp thể hoa đào chứ đâu phải thứ nào khác.

Nếu hoa đào biết được sự thật nó cũng chính là lá, là cành, là thân, là rễ của cây đào, là vạn vật bên ngoài đã và đang không ngừng nuôi dưỡng nó thì nó sẽ không bao giờ dám tự hào, kiêu ngạo và sống ích kỷ. Hoa đào chỉ là một tướng trạng đại diện cho tất cả những gì mà tổ tiên của hoa đào và cả vũ trụ trao tặng. Tướng trạng này cũng chỉ biểu hiện một thời gian rồi lại đổi sang tướng trạng khác. Vậy nên, hoa đào không chỉ yêu bản thân mình mà còn phải yêu luôn lá, cành, thân, rễ hay vạn vật sống xung quanh nữa. Có lẽ hoa đào đã hiểu rõ điều đó nên nó luôn sống hết mình. Nó vui vẻ chịu đựng những trận giá rét thấu xương, để khi nắng ấm mùa xuân về nó tung ra những cánh hoa tươi thắm và thơm ngát. Hoa đào đã sống rất khí phách, dễ thương và làm tròn trách nhiệm của mình.

Có bao giờ ta đưa bàn tay lên và tự hỏi: bàn tay này thật ra là của ai? Tất cả những tài năng được thể hiện từ bàn tay này có phải do chính ta tạo ra hay không? Câu hỏi ấy tưởng chừng rất đơn giản nhưng có thể ta đã từng trả lời sai. Hãy nhìn kỹ lại bàn tay của mình

đi! Có phải ngoài năng lực rèn luyện của bản thân ra, nó đã từng được đón nhận những hạt giống tài năng qua sự trao truyền từ các thế hệ tổ tiên mà gần nhất là thế hệ cha mẹ không? Khi nấu được một tô canh chua, ta phải biết rằng cả tổ tiên đã cùng nấu với ta. Vì nếu không có sự khám phá và trải nghiệm của tổ tiên thì làm sao ta biết nấu canh chua. Thậm chí, ta cũng không biết thế nào là canh chua. Ngay cả danh từ "canh chua" cũng không có. Tổ tiên không chỉ có mặt trong ta qua từng tế bào mà còn trong từng nhận thức và nếp sống của ta nữa. Dù ta có muốn nhìn nhận hay không thì đó vẫn là sự thật.

Ta cũng chính là sự tiếp nối của tổ tiên huyết thống và cả tổ tiên tâm linh của ta. Ta chỉ là tướng trạng đại diện chứ không phải riêng biệt. Điều duy nhất khiến ta có chút khác biệt với họ là ta đã có công cùng với vũ trụ tổng hợp tất cả những yếu tố trao truyền ấy lại thành một chỉnh thể mới, để thể hiện một đời sống mới với một sứ mệnh mới. Ngoài ra, ta còn phải vay mượn thêm những gì mà hoa đào đã từng vay mượn từ thiên nhiên. Nghĩa là ta không ngừng giao thoa và chịu sự tác động của vạn vật. Và để trở thành một con người hiểu biết và sống an ổn như bây giờ thì ta còn phải nương tựa vào nhiều yếu tố khác nữa do loài người tạo ra như kinh tế, chính trị, xã hội, giáo dục, tôn giáo Nhìn lại càng sâu ta sẽ càng thấy mình cũng như muôn loài, cũng được tạo ra từ những cái không-phải-ta. Sự thật ta vốn là vô ngã. Vì vậy mỗi khi xưng "ta" hay nhìn vào những tác phẩm "của ta" thì ta phải ngầm hiểu rằng nó vốn là hợp thể, là tác phẩm chung. Cách gọi đó chỉ đúng trong phạm vi tương đối, chỉ nhằm giúp ta lưu tâm đến ý thức trách nhiệm mà thôi.

Tổ tiên ta nhờ có nhiều cơ hội nhìn lại mình và ít chạy theo ngoại cảnh nên dễ dàng thấy rõ nguyên tắc tương tác tự nhiên của cuộc sống. Họ đã luôn thực tập thương yêu kẻ khác cũng như thương yêu chính bản thân mình. Đó không phải là vấn đề cao thượng hay từ bi gì cả, mà đó là thái độ sống đúng đắn và phù hợp với sự vận hành của vũ trụ. Sống như vậy là sống có hiểu biết, có bình an và hạnh phúc. Bây giờ ta luôn tự cho mình là văn minh, có đủ loại bằng cấp mà lại không thấy hoặc không chấp nhận nổi sự thật ấy. Nên ta cứ lao theo chủ nghĩa cá nhân, ra sức tích góp mọi quyền lợi phục vụ cái tôi được cho là riêng biệt của mình. Đôi khi ta còn xâm lấn của kẻ khác, vơ vét tài sản chung, gây hại đến môi sinh và bao người xung quanh. Nhưng rốt cuộc ta cũng chẳng biết thế nào là hạnh phúc.

Cái tôi chân thật

Có một hôm đức vua Pasenadi - vị vua cai trị tiểu vương quốc Kosala của Ấn Độ - hỏi hoàng hậu Malika: "Trên đời này ái khanh yêu quý ai nhất?". Hoàng hậu đáp: "Dĩ nhiên, người thiếp yêu quý nhất chính là bệ hạ". "Trẫm cũng đoán là khanh sẽ nói thế", đức vua mỉm cười sung sướng. Nhưng hoàng hậu lại nói tiếp: "Nếu bệ hạ cho phép, thần thiếp sẽ nói khác đi một tí nhưng sẽ xác thực hơn". Đức vua nóng lòng: "Ái khanh cứ nói đi!". "Tâu bệ hạ, người mà thần thiếp yêu quý nhất chính là thần thiếp đây". Đức vua ngạc nhiên: "Sao? Mình lại yêu mình? Trẫm không hiểu ý ái khanh muốn nói gì?".

Hoàng hậu dè dặt thưa: "Vậy cho phép thần thiếp hỏi ngược lại, bệ hạ yêu quý ai nhất trên đời?". Đức vua cười: "Thì ái khanh chứ còn ai!". Hoàng hậu hỏi tiếp: "Nhưng nếu thần thiếp lại yêu quý một người đàn ông khác thì bệ hạ sẽ tính sao?". Đức vua lúng túng: "À, trẫm sẽ trẫm sẽ". "Bệ hạ sẽ nổi trận lôi đình và chém đầu thần thiếp ngay phải không?", hoàng hậu tiếp lời. Đức vua giả lả: "Khanh hỏi rắc rối quá! Rắc rối thật!". Hoàng hậu lại hỏi tới: "Tâu bệ hạ, có đúng như vậy không ạ?". "Ừ, thì có lẽ khanh nói đúng!", đức vua im lặng hồi lâu rồi xác nhận. Hoàng hậu liền nhẹ nhàng giải thích: "Bệ hạ yêu quý thần thiếp chỉ vì thần thiếp đã đem tới hạnh phúc cho bệ hạ. Nên khi thần thiếp không tiếp tục đem tới hạnh phúc cho bệ hạ nữa thì bệ hạ hết yêu quý và muốn giết chết thần thiếp ngay. Như vậy, bệ hạ chỉ yêu quý mình nhất thôi".

Đúng là bản năng con người cũng như bao nhiêu sinh vật khác, vẫn luôn giành mọi quyền lợi cho cái tôi của mình. Đó là thái độ sai lầm lớn nhất đối với một cá thể đang chịu tương tác cùng vô số cá thể khác xung quanh để tồn tại. Chính sự sai lầm này đã dẫn đến thế mất cân đối trầm trọng, giữa một bên là nguồn năng lượng nuôi dưỡng quá lớn từ vạn vật trong khắp vũ trụ gửi đến và một bên là thái độ sống chỉ biết nghĩ đến bản thân mình. Công bằng mà nói, hoa đào vốn tiếp nhận rất ít quyền lợi từ thiên nhiên nhưng nó đã sống hết mình để dâng tặng cho đời tất cả giá trị của nó. Còn ta, tuy được nhân danh là kẻ hiểu biết nhất nhưng thử hỏi ta đã sống như thế nào và đã làm gì cho cuộc đời này?

Đừng nói chi xa xôi. Với những người thân yêu sống bên cạnh mà ta chẳng mấy khi quan tâm đến những khó khăn hay ước vọng sâu sắc

của họ. Đầu óc ta lúc nào cũng lo nghĩ đến cách kiếm được nhiều tiền, thăng tiến địa vị, thu hút sự chú ý và ngưỡng mộ của nhiều người. Làm như thể mọi người phải có trách nhiệm thương yêu và giúp đỡ mình, còn mình thì được "đặc quyền" không phải có trách nhiệm với bất cứ ai. Thật ra, ta cũng đã từng cố gắng giúp đỡ vài người, nhưng chưa bao giờ nghĩa cử cao đẹp ấy lại không kèm theo bất cứ điều kiện nào. Ít nhất đối tượng ấy phải dễ thương, quý mến ta, hay phải tỏ ra trân quý những gì ta mang đến cho họ. Trong tình cảm cũng vậy. Ta nghĩ mình đã hết lòng yêu thương người ấy nhưng sự thật là ta đang nghiện cảm xúc của họ mà không thể rút ra được. Ta tưởng mình cũng rất cao thượng khi quyết định tha thứ dễ dàng cho những lầm lỡ của họ, nhưng sâu thẳm bên trong là vì ta sợ họ sẽ không còn yêu thích và thân thiện với ta nữa, hay vì ta muốn chứng tỏ tấm lòng độ lượng của mình trước mọi người.

Dường như ta chưa bao giờ làm việc gì mà không mang theo cái tôi hưởng thụ. Nó đã trở thành thứ "nhân sinh quan" của thời đại. Sự thật, ích kỷ là thái độ sống nông cạn và tầm thường nhất của con người - không những không muốn trải lòng giúp đỡ ai mà còn luôn len lỏi vào mọi ngõ ngách để rút tỉa quyền lợi. Có lẽ, đó là nguyên nhân sâu xa dẫn đến hệ quả: con người tuy được hưởng thụ nhiều nhất nhưng lại là kẻ chịu khổ đau nhiều nhất.

Mục đích của đạo đức hay tôn giáo không gì khác hơn là giúp cho con người thấy được sự thật về thân phận của mình, để thiết lập lại đời sống sao cho đúng đắn và hài hòa với sự vận hành của vũ trụ. Nghĩa là ta phải luôn có ý thức chuyển hóa những năng lượng xấu đã lỡ phát sinh, cũng như tìm cách ngăn chặn những năng lượng xấu có thể phát sinh. Tức là phải biết *tích đức*. Ngoài ra, ta phải có trách nhiệm nuôi dưỡng những năng lượng tốt đã phát sinh, cũng như tìm cách khơi dậy những năng lượng tốt chưa có cơ hội phát sinh. Tức là *tích phước*. Đạo đức hay tôn giáo nào không thể đảm nhận được chức năng này, lại dẫn dắt con người tiếp tục tôn thờ cái tôi riêng biệt, vẫn không ngừng tạo ra ranh giới chia cách giữa những cá thể hay đoàn thể để bênh vực và tranh chấp quyền lợi, lại còn khiến con người lãng quên đời sống quý giá trong hiện tại để giam mình vào những mộng tưởng xa vời, thì đạo đức hay tôn giáo đó vẫn là một thứ ích kỷ và độc hại. Chủ nghĩa thực dụng, chủ nghĩa cá nhân và những chủ thuyết đang ảnh hưởng mạnh mẽ đến toàn xã hội cũng cần được xét kỹ lại. Ta phải có chánh kiến và thái độ dứt khoát rõ ràng để chọn ra con đường đúng đắn nhất, có thể mang lại giá trị hạnh phúc chân thật

ngay trong thực tại.

Không có con đường nào đúng đắn hơn là con đường trở về nội tâm - tức đạo tâm. Tâm chính là nguồn gốc của mọi khổ đau và hạnh phúc. Ta không cần phải tìm kiếm thêm con đường nào xa xôi, hãy trở về ngay nơi chính mình để nương tựa. Trong ta vốn có đầy đủ tất cả những điều kiện có thể thiết lập nên đời sống bình yên và hạnh phúc chân thật. Để tiếp xúc được những giá trị quý báu ấy, ta phải cố gắng thực tập buông bỏ bớt những mong cầu và chống đối không cần thiết. Càng không đòi hỏi và bám víu ở bên ngoài, ta sẽ càng có thêm sức mạnh ở bên trong. Dần dần, ta sẽ trải lòng ra một cách tự nhiên để chia sớt và nâng đỡ mọi người và mọi loài. Ta đã nhận ra những đối tượng ấy cũng chính là những hóa thân - những phần thân thể của mình. Đó là cái tôi chân thật mà mỗi chúng ta phải có bổn phận tìm thấy cho bằng được. Nó đã bị trôi lăn qua bao thăng trầm của cuộc đời, đã từng bị phủ lấp bởi những đam mê và tham vọng. Khi tìm thấy cái tôi chân thật ấy thì những tự ái và tổn thương sẽ không còn nữa. Lòng kỳ thị và hận thù cũng sẽ tan vỡ.

Đây là con đường mà ông cha ta đã từng bước đi rất thành công. Ta hãy mau mau quay về tiếp nhận và cố gắng giữ gìn để mở ra một tương lai sáng đẹp cho chính ta và con cháu ta.

Thấy hoa đào rạng rỡ
Lòng thẹn với núi sông
Ôi cánh hồng bay bổng
Ta tìm gì trăm năm?

Trách Nhiệm

Hãy ý thức rằng ta đang gìn giữ gia tài rất quý báu của tổ tiên và phải có trách nhiệm trao truyền cho con cháu.

Có làm có chịu

Chưa bao giờ hai chữ "trách nhiệm" được nhắc nhở nhiều như bây giờ. Mặc cho báo đài cứ kêu ca mỗi ngày, nhưng dường như nó không đánh động nổi trái tim vô cảm của con người đối với những thứ được gọi là của chung.

Sự thực dụng đến mức thô thiển khiến người ta không những không muốn chịu trách nhiệm cho những gì mình đang cùng thừa hưởng, mà còn ngang nhiên góp phần tàn phá. Họ tưởng rằng chỉ có tiền bạc, quyền lực hay sắc dục mới là những thứ quan trọng. Nhưng thử ngưng sử dụng nước hay không khí thì họ có còn sống sót để đeo đuổi những thứ ấy nữa hay không? Nên nhớ kinh tế cũng chính là phi kinh tế. Kinh tế không thể có mặt và đứng vững khi những lĩnh vực khác bị suy yếu.

Tình yêu cũng vô ngã. Tình yêu cũng được tạo ra từ những thứ phi tình yêu. Nghĩa là không có cái gọi là tình yêu, nếu nó chỉ đứng riêng một mình. Vậy mà khi làm kinh tế hay yêu đương, người ta lại sẵn sàng gạt bỏ những yếu tố gắn bó mật thiết xung quanh, quên hết bổn phận trách nhiệm, chỉ sống theo cái tôi nông nổi nhất thời. Chẳng trách tại sao rốt cuộc họ vẫn khổ đau, lận đận.

Sự bùng nổ kinh tế thị trường đã đánh thức lòng tham của con người vốn được thuần phục bởi những khuôn thước đạo đức mà ông cha ta đã gầy dựng và gìn giữ suốt mấy nghìn năm qua. Bây giờ, hầu hết mọi người đều sống trong tình trạng bất an. Nhưng không phải vì thiếu ăn thiếu mặc mà vì thiếu hiểu biết. Họ nghĩ rằng nếu không có đầy đủ tiện nghi như kẻ khác thì không thể hạnh phúc được. Do đó, hễ thấy quyền lợi là họ nhảy vào chụp bắt ngay, bất chấp thủ đoạn. Họ quên rằng vũ trụ vốn rất công bằng. Nhiều khi ta cố gắng hơn thua hay chèn ép kẻ khác thì có thể vũ trụ sẽ rút lại tình cảm hay sức

khỏe của ta. Còn nếu ta bồi đắp cho những cái chung thì vũ trụ sẽ ban tặng cho ta những món quà bất ngờ. Vũ trụ không phải là một đấng quyền năng tối cao. Mà đó là tổng năng lượng của vạn vật hữu hình và vô hình, đang không ngừng vận hành theo nguyên tắc nhân quả và duyên sinh. Khi ta mở lòng để hướng tới những đối tượng khác hay hướng tới cái chung thì chắc chắn ta sẽ kết nối được với nguồn năng lượng tiềm tàng vĩ đại ấy.

Vì vậy tổ tiên ta thường khuyên: *"Có đức mặc sức mà ăn"*. Sống có trách nhiệm thì vũ trụ sẽ nuôi ta suốt đời. Ta sẽ trở thành đứa con cưng của vũ trụ. Thật ra, trách nhiệm cũng chính là quyền lợi. Chẳng qua nó chuyển đổi từ dạng công sức hay tiền của, sang dạng năng lượng khác cao quý hơn, nhưng phải có năng lượng "không toan tính" làm tác nhân.

Hiện nay, có rất nhiều vấn đề đang trong tình trạng kêu cứu ý thức trách nhiệm của mọi người. Đó là hàng loạt công trình xây dựng bị rút ruột, tình trạng kinh doanh hóa chốn học đường, sự tham lam đến tàn nhẫn trong việc giả mạo hàng hóa và thực phẩm, cuộc tranh đua chế tạo vũ khí hạt nhân để lấn chiếm lãnh thổ, hay nhiều vụ tham nhũng dẫn đến kinh tế quốc gia kiệt quệ làm cho dân tình sống cảnh điêu đứng lầm than Những vấn đề nhức nhối ấy phải cần có sự quan tâm đúng mức của Chính phủ hay Liên hiệp quốc mới hy vọng ngăn chặn nổi. Riêng đối với tình trạng môi sinh, tuy cũng đang ở mức báo động "hiểm họa" nhưng mỗi cá nhân có thể góp phần vào việc thay đổi tình trạng ấy một cách tích cực ngay từ bây giờ.

Tìm hướng đi lên

Môi sinh chính là bà mẹ của chúng ta, là căn nhà của chúng ta. Nếu nó có mệnh hệ gì thì chúng ta sẽ không còn chỗ trú ngụ và sống sót. Ta hãy nhìn lại môi trường mà mình đang sinh sống bằng con mắt tỉnh táo và hiểu biết để thấy rõ thực trạng.

Vấn đề túi nylon: Túi nylon được làm ra từ nhựa PVC. Khi đốt cháy nó sẽ tạo ra chất dioxin rất độc hại, gây khó thở và có thể nôn ra máu, làm giảm khả năng miễn dịch, tạo ra các triệu chứng ung thư hay dị tật bẩm sinh. Dùng túi nylon màu để đựng thực phẩm dễ khiến thực phẩm nhiễm các kim loại như chì, cadimi[(1)] góp phần làm bại

não và gây ung thư phổi. Túi nylon khi bị vứt xuống cống, nó sẽ làm tắc nghẽn các hệ thống thoát nước, tạo điều kiện cho muỗi và các dịch bệnh phát sinh. Còn nếu nó lẫn trong đất thì cỏ không mọc nổi và dẫn đến sự xói mòn ở các vùng đồi núi.

Ở Wales, miền tây nam nước Anh, mỗi năm người ta vứt khoảng 480 triệu túi nylon. Loại túi này phải mất cả nghìn năm mới tự phân hủy được. Chính quyền Wales đã tuyên bố thực tập giới hạn sử dụng túi nylon vào năm 2011, họ sẽ đánh thuế 15 xu trên mỗi chiếc túi nylon được sử dụng. Số tiền thu được sẽ dành cho các dự án bảo vệ môi trường. Trong khi ở Ireland đã áp dụng từ năm 2002, cũng 15 xu cho 1 túi nylon và họ đã thu về 109 triệu bảng (khoảng 153 triệu đô la Mỹ). Số lượng túi nylon được sử dụng từ đó giảm đến 90% và chi phí xử lý rác cũng xuống thấp rõ rệt. Còn ở Sài Gòn, cứ mỗi một ngày tiêu thụ khoảng 5 triệu túi nylon, tương đương với 35 tấn, chủ yếu ở các siêu thị.

Hiện nay ở Đức, Pháp và Hà Lan đang tiến hành sử dụng túi sản xuất từ tinh bột khoai tây hay giấy có thể tự phân hủy sau 3 tháng. Trước đây ông bà ta dùng lá sen, lá chuối để gói hàng hay xách giỏ đi chợ. Hình ảnh ấy tuy thô sơ nhưng đó lại là nếp sống rất an toàn và hiểu biết. Đã đến lúc ta cần quay về học lại nếp sống "văn minh tâm hồn" của truyền thống, bớt chạy theo lối tiện nghi xa hoa nhưng luôn khiến ta mệt mỏi và bất an. Ta hãy cùng nhau thực tập chỉ sử dụng túi vải, túi mây, hoặc bất cứ loại nào không gây nhiễm độc cho môi sinh để đựng hàng hóa khi đi chợ. Đừng đợi Chính phủ lên tiếng cảnh báo, phạt tiền rồi ta mới chịu làm. Như thế sẽ quá muộn để cứu lấy hành tinh xanh này.

Vấn đề giấy: Rừng đóng vai trò rất quan trọng đối với sự tồn vong của chúng ta. Nhờ có tán lá xòe rộng mà nước mưa không xối thẳng xuống mặt đất, nên lớp đất bề mặt khó bị rửa trôi theo nước mưa và nắng cũng không đốt cháy mặt đất. Rừng không chỉ bảo vệ đất mà còn làm tăng độ màu mỡ cho đất, là nơi dự trữ nguồn nước để nước thong thả chảy về nuôi các con sông trong thời gian không mưa. Cho nên, những vùng có rừng che phủ sẽ giảm bớt hạn hán. Rừng còn có chức năng làm cho các cơn lũ giảm mức tấn công đột ngột. Điều quan trọng nhất là rừng đã hấp thụ khí thải CO_2 từ khói xe và nhà máy, để nhả ra dưỡng khí O_2 cung cấp cho lá phổi con người. Rừng chính là lá phổi mẹ của chúng ta.

Một trong những lý do lớn khiến hàng vạn khu rừng liên tục ngã xuống đó là việc sản xuất giấy. Cứ 1 tấn giấy thành phẩm thì phải cần có 5 m3 gỗ và 100 m3 nước. Sẽ không có gì quá đáng khi nói rằng nếu rừng ngã thì ta cũng sẽ ngã theo. Từ bây giờ trở đi, ta hãy thực tập hạn chế tối đa việc sử dụng khăn giấy, thay vào đó ta dùng trở lại khăn vải để lau miệng hay khăn lông để lau tay. Ngay cả chén hay ly giấy, ta chỉ nên dùng trong trường hợp bất khả kháng, chứ đừng tiếp tục xem đó là cách tiện lợi thích đáng. Sử dụng lại cách cũ tuy hơi mất công một chút, nhưng nó vừa đối trị thói quen dễ dãi lười biếng của ta, lại vừa giúp ta không trở thành thủ phạm gián tiếp hủy diệt vô số cánh rừng xanh tươi.

Đối với giấy sử dụng trong việc học tập hay văn phòng cũng nên tận dụng hết mức. Ít nhất là phải xài hết hai mặt rồi mới bỏ đi. Cách nay chừng vài thập niên thôi, ta đã từng biết gom lại những quyển tập niên học cũ làm "kế hoạch nhỏ" để có tiền mua tập cho niên học sau. Thời ấy, ai làm diều bằng giấy tập được xem là hạng sang. Kinh tế phát triển đã làm cho ta có đầy đủ mọi thứ, nhưng cũng chính từ ấy ta trở nên phung phí, quên đi rất nhiều nguyên tắc sống rất căn bản để giữ gìn sức khỏe và thăng hoa giá trị tâm hồn.

Vấn đề nguồn nước: Khi rừng ngã xuống hay không khí bị nhiễm độc thì nguồn nước sạch cũng sẽ dần cạn kiệt. Hiện nay có khoảng 1/6 dân số thế giới không được dùng nước sạch, và hằng năm có hơn 2 triệu người mà phần lớn là trẻ em chết vì khát hay vì các chứng bệnh liên quan tới nguồn nước. Thật ra, trong 30 năm qua nhu cầu nguồn nước sạch của con người đã vượt quá khả năng cung cấp. Trong khi một số ít quốc gia đang cố gắng lập ra những nhà máy lọc nước mặn thì đa phần còn lại tiếp tục phun thuốc trừ sâu loại độc hại, tuôn chất thải từ công nghiệp chăn nuôi vào nguồn nước hay sử dụng nước một cách lãng phí. Các hiệp hội bảo vệ môi trường trên thế giới dự báo rằng, khoảng 50 năm nữa con người của cả địa cầu này phải chịu cảnh hạn hán kinh niên và phải đi hứng từng giọt nước để uống, nếu cứ đà lãng phí hay làm ô nhiễm nguồn nước như hiện nay.

Chúng ta chắc không quên mình đã từng sống qua những giai đoạn "khát cháy". Ta phải thức hôm thức khuya để hứng từng xô nước từ giếng làng về xài cho sinh hoạt cả gia đình trong ngày. Thảm cảnh ấy bây giờ vẫn còn đang tiếp diễn ở châu Phi hay một vài khu vực ở châu Á, và trong tương lai sẽ là toàn cầu. Khi ấy, dù chúng ta có thật nhiều tiền cũng không thể nào mua được nước, bởi nước đã bị ô

nhiễm và từ giã ta đi xa rồi. Ngay cả hiện nay tại một số nơi, nước đã nằm trong quyền quản lý của một vài tập đoàn kinh doanh và nó đã trở thành mặt hàng đắt đỏ đứng sau điện và xăng dầu. Nghĩa là người nghèo sẽ không được phép dùng nước sạch. Trong khi nguồn nước vốn là tài sản của thiên nhiên, ai cũng có quyền sử dụng và không ai có tư cách làm ô nhiễm hay tranh giành làm của riêng cả. Do đó, nếu chúng ta không muốn thảm cảnh ấy lặp lại một lần nữa với mình và con cháu mình thì hãy quyết tâm tiết kiệm nước ngay từ bây giờ.

Mỗi khi đánh răng ta hãy nhớ tắt ngay vòi nước. Trong vài phút vô tâm ấy, ta đã phung phí cả chục lít nước sạch có thể cứu sống vài trẻ em đang chết khát trên thế giới. Khi rửa chén ta cũng nên rửa trong thau. Đừng vì vài cái chén mà ta xả nước ồ ạt, dù ta có tiền để trả mỗi tháng. Chỗ hao phí nước nhiều nhất trong sinh hoạt hằng ngày chính là trong nhà tắm. Kể từ bây giờ, ta nên cùng nhau thực tập giới hạn việc dùng bồn tắm hay vòi sen, thay vào đó ta hãy hứng nước vào xô để tắm. Cách này giúp ta dễ dàng tiết kiệm nước, có thể ngừng xả nước khi không thật sự cần thiết và biết rõ mình đã sử dụng bao nhiêu nước. Việc làm này tuy giản dị, nhưng hiệu quả tức thì mà không cần phải có một chính sách ban hành ta mới làm được. Con cháu mai sau không bị khuyết tật bẩm sinh, không bị cằn cỗi hay chết yểu và còn có thể nhìn thấy màu xanh của hành tinh này, sẽ rất biết ơn nếp sống có hiểu biết của ta hôm nay.

Vấn đề khói xe: Theo WHO - tổ chức y tế thế giới, mỗi năm có gần 600.000 người tại châu Á bị chết vì các bệnh thuộc đường hô hấp liên quan tới không khí. Thủ phạm hàng đầu gây ra tình trạng ô nhiễm này là khói xe. Ở Bắc Kinh mỗi ngày có 2,6 triệu xe phun khói lưu hành và nơi đây đã được mệnh danh là thành phố xe hơi. Cứ 5 người Bắc Kinh là có 1 người sở hữu xe riêng. Với số dân gần 20 triệu, nên giao thông ở Bắc Kinh không những trì trệ mà còn đến mức nghẹt thở. Ở Hong Kong, khói xe luôn giăng kín thành phố, đến nỗi 1/3 số ngày trong năm người ta không thể ngắm các dãy phố hay hải cảng. Ở Hà Nội, mỗi ngày một người phải hít vào phổi khoảng 100mg bụi PM10 (particulate matter) cực kỳ độc hại, 5.000mg CO và 50mg khí thải khác như NO_2, SO_2 vì khói xe phong tỏa.

Mỗi khi cầm chìa khóa xe lên, ta hãy tự hỏi mình nhiều lần là ta đang định đi đâu đây? Cần thiết thì ta cứ đi. Còn nếu thấy mục đích ấy không thật sự chính đáng thì ta hãy can đảm để chiếc chìa khóa xuống. Đừng vì chút cảm hứng mà ta lại đi hủy diệt chính mạng sống

của mình và muôn loài. Ngoài ra, ta cũng nên dùng xe đạp, những loại xe chạy bằng nhiên liệu không độc hại như điện hoặc sử dụng xe công cộng khi có thể. Cách này vừa tiết kiệm xăng, vừa không góp phần gây ô nhiễm, mà cũng vừa tiếp nhận lại tính tương tác giữa mình và mọi người trong cộng đồng đang sinh sống. Đón xe đi chung với nhau là hình ảnh rất đẹp. Nó kéo chúng ta lại gần nhau và phá vỡ phần nào chủ nghĩa cá nhân.

Vấn đề ăn thịt: Địa cầu đang bị hâm nóng dần. Ước tính có thể vài năm tới đây các tảng băng ở Iceland và Tây Nam Cực sẽ tan rã rất nhanh, sẽ khiến cho mực nước biển dâng cao đột ngột. Nó không những làm ảnh hưởng đến phân nửa dân số thế giới đang sống ven bờ biển mà còn khiến cho hàng tỉ tấn chất mêtan (CH_4) trong lớp băng dày đặc kia vỡ ra. Đây là nguyên nhân chính khiến địa cầu ngày càng nóng lên dữ dội và hàng loạt thảm họa thiên tai sẽ xảy ra như hạn hán, sức nóng gia tăng, sa mạc hóa, đất lún chìm, biển chết, loài hoang dã bị tuyệt chủng và sức khỏe con người cũng bị suy sụp trầm trọng.

Thế giới đang báo động tình trạng hiệu ứng nhà kính và hết sức nỗ lực giảm khí thải trong công nghiệp hay giao thông. Nhưng phải mất thời gian khá lâu thì tình trạng mới khả quan, vì nó có liên quan tới quyền lợi của nhiều tập đoàn trục lợi hay guồng máy chính trị độc tài và tham nhũng. Trong khi ăn chay thuần chất, tức là tất cả thức ăn đều có nguồn gốc từ thực vật, là giải pháp có thể làm ngay đối với mỗi cá nhân và có hiệu quả rất cao trong việc làm nguội địa cầu. Bởi vì chăn nuôi đóng góp hơn 50% chất thải mêtan vào bầu khí quyển này. Ngoài ra, chính việc chăn nuôi gia súc lấy thịt tăng nhanh trong những năm gần đây đã khiến cho nhiều dịch bệnh nguy hiểm xuất hiện. Phải chăng từ khi con người đắm chìm trong những món ăn cầu kỳ lấy từ mạng sống của đủ loài động vật, cũng chính là lúc con người đánh mất lòng bao dung cao cả của một bậc đàn anh?

Với tinh thần trách nhiệm của một đứa con, ta hãy hứa với bà mẹ thiên nhiên:

1- Ý thức việc vứt bỏ túi nylon gây nhiễm độc cho bà mẹ thiên nhiên vì phải mất cả nghìn năm nó mới tự phân hủy, con xin nguyện chỉ sử dụng túi vải để đựng hàng hóa khi đi chợ.

2- Ý thức nếu rừng ngã thì con không thể thở và cũng sẽ ngã theo,

con xin nguyện chỉ sử dụng chén, ly hay khăn giấy trong những trường hợp không còn cách nào khác hơn.

3- Ý thức nguồn nước thiên nhiên đang dần cạn kiệt và hàng triệu người đang chết khát trên thế giới, con xin nguyện tiết kiệm từng ngụm nước dù khi tắm rửa.

4- Ý thức khói xe gây ô nhiễm không khí, tạo ra những trận mưa axít làm chết rừng, hư hại nguồn nước, con xin nguyện chỉ lái xe vào những mục đích thực sự chính đáng, và sẽ cố gắng dùng xe công cộng khi có thể.

5- Ý thức việc chăn nuôi gia súc lấy thịt gây ra nhiều dịch bệnh nguy hiểm, chất thải làm cho địa cầu nóng thêm dẫn đến những thảm họa thiên tai và con người ngày càng đánh mất lòng từ ái vốn rất cao cả dành cho muôn loài, con xin nguyện ăn chay thường xuyên để góp phần xoa dịu và giữ gìn sinh mạng chung.

Vì tình thương và hiểu biết, thưa bà mẹ thiên nhiên, con xin tự nguyện ký kết năm hiệp ước này. Con ý thức rằng, con đang gìn giữ gia tài rất quý báu của tổ tiên và phải có trách nhiệm trao truyền cho con cháu. Con không thể để cho tâm hồn chúng nghèo đói và lạc lõng mà đi về tương lai. Nếu bàn tay này còn tiếp tục gây ra những năng lượng độc hại có tính chất hủy diệt sinh mạng chung thì con sẽ có tội với các bậc tiền nhân và với vũ trụ. Từ nay con xin hứa sẽ cố gắng giữ bàn tay thật trong sạch để cùng đưa con cháu đi lên.

Giữ bàn tay cho khéo
Tiếp nhận nếp tổ tiên
Trao truyền cho con cháu
Cùng tìm hướng đi lên.

Nâng Đỡ

Cuộc đời dù không chỉ toàn mùa đông, nhưng một ngọn lửa hồng ấm áp của tình thương bao giờ cũng cần cho những trái tim lạc loài sau cơn bão.

Bàn tay từ ái

Khi ta rơi vào vũng lầy khổ đau tuyệt vọng hay hoang mang trước những khúc quanh của cuộc đời, thật không có gì quý giá cho bằng ngay trong lúc ấy có một cánh tay vững chãi đưa tới cho ta tựa vào và truyền thêm cho ta sức mạnh. Bàn tay ấy không phải là phép mầu. Nhưng bàn tay ấy có chứa năng lực của tình thương, nên nó đã có mặt một cách hợp lý và kịp thời để xâu kết những điều kiện có sẵn của một sức sống tiềm tàng trong ta bừng dậy. Đó là bàn tay nâng đỡ mà ai cũng cần ít nhất vài lần trong đời. Bởi có mấy ai luôn mỉm cười thanh thản trước những khó khăn lớn lao hay biến động bất ngờ của cuộc sống.

Khi em ngã thì anh nâng, khi anh ngã thì em nâng, nếu em và anh có tình thương và có sẵn khả năng để nâng đỡ. Dù đó chỉ là một hành động lắng nghe chăm chú, một lời động viên an ủi vỗ về, một thái độ cảm thông mà không nỡ trách móc hay buộc tội, thì cũng góp phần chữa trị cho vết thương trong ta rất nhiều. Năng lực của sự nâng đỡ rất mầu nhiệm. Nó vừa giúp ta củng cố lại niềm tin nơi bản thân sau cơn đau thất bại, vừa giúp ta tin tưởng thêm vào tình thương là điều có thật trên cõi đời này. Ta không thể nói ta không cần ai hết, vì xưa nay ta chưa từng đứng riêng một mình mà có thể tồn tại được. Sự thật, là ta chưa từng ngưng tiếp nhận năng lượng tin yêu từ những người thân, cũng như chưa bao giờ thiếu đi sự tương trợ của vạn vật xung quanh, dù có khi ta không nhìn thấy chúng bằng hình tướng. Vậy mà trong những lúc tự ái hay vì muốn khẳng định mình, ta đã dại dột tuyên bố những điều hết sức nông cạn như thế.

Cho nên, những khi thấy mình đang rất an ổn và vững chãi thì ta hãy nhìn xung quanh mình và nhìn xuống thật gần để xem có ai đang cần tới bàn tay nâng đỡ của ta không? Đó là thái độ của một người

trải nghiệm, đã từng thấm thía nỗi đau tột cùng khi không kịp lấy lại sức vì vấp ngã. Và đó cũng chính là thái độ của một người hiểu biết, nắm vững nguyên tắc điều hợp của vạn sự vạn vật trong trời đất này: có cái này nên mới có cái kia, cái kia tàn hoại thì cái này cũng không còn nguyên vẹn. Nên tuy ta đưa cánh tay tới để nâng đỡ đối tượng kia nhưng kỳ thực là ta cũng đang nâng đỡ chính bản thân mình; tuy ta đang tạo ra những năng lượng an lành để bảo vệ mầm sống xung quanh nhưng đích thực là ta đang bảo vệ đời sống yên ổn cho hiện tại và cả tương lai của mình. Vì vậy, cánh tay nâng đỡ ấy phải là cánh tay của từ ái, của tình thương không điều kiện hoặc rất ít điều kiện.

Khả năng vào vai

Một lần nọ, tình cờ tôi trông thấy một thiếu nữ loay hoay bên bờ hồ để tìm cách cứu một con cò đang mắc nạn. Có lẽ đêm qua trong lúc cặm cụi săn mồi, con cò đã vô ý vướng đầu vào túi nylon chứa đầy nước. Chắc nó đã vùng vẫy rất nhiều nên trông nó rất mệt mỏi và tuyệt vọng. Thiếu nữ ấy vì quá sốt ruột nên không thể chờ tôi nghĩ cách, cô liền nhảy xuống hồ trước. Không ngờ, cô làm cho mặt nước xáo động nên con cò hoảng vía bay đi. Nhưng chỉ được vài sải cánh, nó lại rớt xuống. Cách chỗ con cò đứng khá xa nhưng tôi vẫn cảm nhận được sự run rẩy vì sợ hãi của nó. Thiếu nữ ấy cũng không chùn bước, cô hăng hái xắn quần lội nhanh tới chỗ con cò với hy vọng sẽ tóm được nó để giải cứu. Lần này nó cũng bấn loạn vỗ cánh bay đi, nhưng mất dạng.

Tôi tin con cò chắc không bay đâu xa, vì nó đang rất đuối sức. Quả thật nửa giờ sau, tôi và cô ấy đã tìm thấy nó đứng nép sát dưới một lùm cây to. Lần này, tôi đề nghị cô hãy để tôi thử sức. Tôi đặt từng bước chân của mình xuống mặt hồ một cách bình thản như tôi vẫn thường bước đi một mình trên những con đường tĩnh lặng. Tôi không lo lắng hay nôn nóng gì cả, vì tôi tin rằng nếu con cò cảm nhận được "tín hiệu" tình thương và năng lượng bình an của tôi đang hướng tới nó thì nó sẽ cho tôi cứu giúp. Thật kỳ diệu, con cò vẫn đứng yên đó quan sát và đồng ý cho tôi tới gỡ túi nước nặng trĩu trên đầu của nó ra. Tôi đã gọi thiếu nữ ấy tới sờ lên con cò một chút cho thỏa lòng, rồi để nó bay về tổ ấm. Nhìn dáng cò bay đi, cô ấy mỉm cười tự nhủ: "Cứu một con cò cũng không phải dễ!".

Trong chúng ta chắc ai cũng đã từng cứu giúp người khác trong cơn nguy khốn, nhưng không phải lần nào ta cũng thành công. Nhiều khi nguyên nhân lớn nhất chính là sự thiếu thấu hiểu và cảm thông nhau. Thế nhưng, ta thường nghĩ tại người kia khó chịu và cứng đầu quá, đang gặp khó khăn và cần được giúp đỡ mà lại không tỏ vẻ quy phục thì có chết cũng đáng lắm. Nhưng ta cũng không nỡ bỏ mặc họ, nên đành giúp đỡ trong sự miễn cưỡng. Và rồi kết quả có khi càng tồi tệ hơn. Đâu phải nhân danh tình thương là ta có thể làm gì thì làm mà không để ý đến cảm nhận hay tình trạng hiện tại của đối phương. Cũng như con cò tuy muốn thoát nạn, nhưng chưa chắc nó muốn được giúp đỡ. Nó có lòng kiêu hãnh của nó. Bản thân nó không cần bất cứ sự xót thương nào, nếu nó không phải vướng vào tai nạn khốn đốn như lần này. Nếu sự giúp đỡ ấy không đáng tin cậy, có thể đó là một thái độ khinh miệt hoặc gạt gẫm thì nó thà chết còn hơn. Nó cần sự tôn trọng dù nó đang gặp nạn. Vì vậy, nếu ta không có khả năng "vào vai" của con cò để hiểu thấu hết khó khăn và tâm trạng của nó thì ta sẽ mãi là kẻ đứng bên lề câu chuyện.

Nhớ hồi nhỏ, ta chạy nhảy vô ý vấp phải cái ngạch cửa nên té nhào và khóc ré lên. Bà của ta liền chạy tới dỗ dành, bênh vực, và còn la rầy cái ngạch cửa sao dám làm cháu bà té đau như vậy. Khi ta hết đau nhức và sợ hãi, bà sẽ khuyên ta hãy đi đứng cho cẩn thận, chứ không hề trách giận hay đánh đập gì cả. Sở dĩ bà có thể thấu hiểu được tâm trạng của cháu bà lúc đó là vì bà đã từng là bé thơ và lại có rất nhiều kinh nghiệm chăm sóc bé thơ. Bà có thể buông bỏ dễ dàng cái vai người bà đầy thẩm quyền, để đặt mình vào tâm trạng đang đau đớn và sợ hãi của cháu. Đó là tài năng đích thực của một người làm công tác cứu hộ. Điều này ta phải học tập và trải nghiệm rất nhiều chứ không thể tưởng tượng mà có thể làm được. Cũng như một diễn viên dù có sẵn năng khiếu, nhưng phải được đào tạo qua trường lớp thì họ mới có thể hóa thân vào nhiều vai diễn được. Đối với những vai lạ và phức tạp, họ còn phải tìm tòi học hỏi thêm kinh nghiệm của người diễn trước và cả trong thực tế đời sống thì mới có thể thấu hiểu và lột tả hết tâm trạng nhân vật.

Vì vậy muốn vào vai, dù ít nhất là một vai, để có thể thấu hiểu hết nỗi khổ niềm đau của người thương mà biết cách cứu giúp, ta phải nhìn kỹ lại thiện chí và khả năng của mình. Dù thiện chí muốn cứu giúp của ta rất mạnh mẽ, nhưng nếu ta vẫn luôn tỏ vẻ "bề trên" của một kẻ đang rất vững vàng và rất trong sạch thì chứng tỏ ta chưa thoát được vai của mình. Muốn phát triển khả năng vào vai, ta cần

hội đủ ba điều kiện. Một là ta đã từng trải qua chính khó khăn ấy. Hai là ta phải biết quan sát và học hỏi kinh nghiệm ở người khác. Ba là ta có khả năng buông bỏ bớt cái tôi tự mãn của mình để sẵn sàng làm người bạn thân luôn biết tôn trọng và lắng nghe. Dù ta có đủ kiến thức hay kinh nghiệm để biết được tình trạng của họ, nhưng nếu tâm ta còn âm ỉ năng lượng giận hờn hay muốn trừng phạt thì hiệu quả cũng không thể xảy ra. Bởi yếu tố khó nhất vẫn là thiếu sự chấp nhận hợp tác của đối phương. Nói chung, phải có thương yêu lẫn hiểu biết thì mới cứu giúp được.

Cần nhau một tấm lòng

Trong tình thương không có chỗ cho sự tự ái. Dù người kia có đối xử với ta như thế nào thì ta cũng vẫn cứu giúp, nếu ta thật sự có tình thương với họ. Tại sao ta muốn người kia phải làm cái gì đó cho ta thì ta mới chịu cứu giúp, khi ta đã thấy rõ tình trạng khốn khó của họ và con tim ta đã rung động chân thành? Họ đang đuối sức và đang rất cần ta, chứ họ không thể phục vụ gì thêm cho ta nữa. Ta hãy giữ vững niềm rung cảm chân thành ban đầu ấy, đừng để ý niệm ích kỷ chen vào, đừng để những lời bàn tán vô trách nhiệm làm khuynh đảo. Nếu thấy mình vẫn còn đủ năng lực thì hãy chia sớt cho họ một phần. Phần chia sớt ấy không chỉ khiến họ được hồi sinh, mà còn giúp tâm từ trong ta được thoát thai.

Ta cũng đừng vội nản lòng mà bỏ cuộc khi thấy mình đã hết lòng nâng đỡ rồi mà sao người kia vẫn chưa chịu thay đổi. Một sự chuyển hóa bao giờ cũng hội tụ rất nhiều điều kiện, không thể chỉ dựa vào mỗi phần nâng đỡ của riêng ta mà khiến nó xảy ra được. Đó là chưa xét đến phần nâng đỡ ấy có mang lại giá trị thiết thực hay không nữa. Huống chi, những điều kiện để tạo nên sự chuyển hóa trong người kia vẫn đang xảy ra và một số điều kiện khác cũng đang trên đường đi tới. Ta hãy kiên nhẫn chờ đợi và không ngừng gửi cho họ thái độ nâng đỡ. Biết đâu những điều kiện sau cùng để làm nên sự thay đổi lại chính là niềm tin mãnh liệt mà họ đã dồn hết về phía ta. Ta đã thương và muốn cứu giúp thì xin đừng rút cánh tay lại. Cuộc đời dù không chỉ toàn là mùa đông, nhưng một ngọn lửa hồng ấm áp của tình thương bao giờ cũng cần cho những trái tim lạc loài sau cơn bão.

Thắp lên ngọn lửa hồng

Ấm áp cả trời đông
Giữa cõi đời lạnh lẽo
Cần nhau một tấm lòng.

Lời tác giả

Cách đây mười tám năm, tôi đã hăm hở ra đi tìm hạnh phúc chân thật. Khi ấy, ý niệm về hạnh phúc chân thật trong tôi còn khá mơ hồ, nhưng tôi vẫn tin chắc rằng sẽ luôn có những giá trị bất biến giữa cuộc đời đầy biến động này. Cho đến mười năm sau, tôi mới tìm thấy con đường hạnh phúc. Và mãi đến bây giờ, tôi mới đủ tự tin để chia sẻ lại những khám phá và trải nghiệm của mình từ con đường ấy. Chắc chắn tôi sẽ còn tiếp tục chia sẻ đến mọi người những kinh nghiệm sâu sắc hơn, vì tôi vẫn còn đang trên đường khám phá.

May mắn lớn nhất trong cuộc hành trình là tôi đã gặp được những bậc thầy lỗi lạc. Nhờ tiếp nhận được những chánh kiến căn bản quan trọng, nên tôi đã không rơi vào những cạm bẫy đáng tiếc và rút ngắn được rất nhiều thời gian. Thật ra, khi đã nhận ra con đường một cách rõ ràng, tôi vẫn còn loanh quanh tìm kiếm những điều kiện thuận lợi bên ngoài, dù chúng được ngụy trang dưới những hình thức rất trang nghiêm và xứng đáng. Đó cũng là do thói quen hướng ngoại lâu đời; song lý do chính vẫn là chưa đủ đức tin nơi chính mình, nhất là mỗi khi trực diện với những bức tường phiền não quá lớn. Nhiều lần thất bại nặng nề trước những bức tường ấy, tôi đã rất mệt mỏi, chán nản và khủng hoảng trầm trọng.

Thế nhưng, mọi thứ xảy ra hoàn toàn ngoài sự suy nghĩ. Nhờ rơi vào tận cùng vực thẳm khổ đau mà bản năng sinh tồn đột nhiên bộc phát đến cực đỉnh và nó đã đưa tôi trở về với sự sống. Bấy giờ, tôi rất thèm được sống, chỉ cần sống tươi tỉnh bình thường như bao sinh linh mầu nhiệm khác mà không cần phải tranh đấu để đạt được điều gì nữa cả. Tôi vui vẻ chấp nhận chính mình với tất cả những gì mình đang có và cố gắng sống thật hài hòa với mọi cá thể xung quanh. Thật không ngờ, ngay những giây phút ấy tôi đã cảm nhận đất trời đang dang rộng cánh tay chào đón mình. Tôi nhận ra mình đã bước đi thật sự.

Tôi đã nắm được bí quyết của sự chuyển hóa là không nên dùng ý chí để áp đặt hay nhồi nặn tâm mình trở thành một kiểu mẫu tốt đẹp

nào đó, chỉ cần quan sát và thấu hiểu chúng. Thế nhưng bản năng đi tìm chỗ đứng cho cái tôi vẫn luôn chiếm ưu thế và đánh gục những năng lực công phu ban đầu. Tuy nhiên, sau những thất bại ấy tôi lại đón nhận thêm kinh nghiệm mới về bản chất của phiền não. Tôi đã thực sự hứng thú với công việc khám phá chính mình và dành mọi ưu tiên cho nó. Đôi lúc, tôi cũng không thể ngờ rằng mình đã sống sót qua những ngày tháng "bỏ rơi" sự hưởng thụ, dù đó chỉ là một sự quan tâm hay công nhận. Chính vì thế mà tôi càng tin chắc rằng, việc đưa tâm thức vượt lên những cung bậc cao hơn để nhìn đúng đắn hơn về thân phận của mình và bản chất cuộc sống là điều hoàn toàn có thể làm được giữa cuộc sống có quá nhiều sự chi phối như hiện nay.

Dù chưa chuyển hóa hết những cố tật phiền não, nhưng tôi đã khám phá được toàn bộ cơ chế vận hành của chúng. Quan sát và thử nghiệm qua hàng trăm người sống xung quanh, tôi cũng nhận ra kết quả tương tự nhau. Nhất là khi đối chiếu với tuệ giác của những bậc thầy thành công đi trước, tôi càng tin tưởng hơn vào con đường mình đang đi. Tuy nhiên, tôi chưa bao giờ nghĩ rằng những gì được chia sẻ trong cuốn sách này là của riêng mình cả. Nó thật sự là tác phẩm được làm từ vô số yếu tố: nổi bật nhất là tinh hoa văn hóa Việt Nam, tuệ giác đạo Phật, những khám phá của khoa học hiện đại và cả những khổ đau bế tắc của bao người thân quen hay những vấn nạn trong cuộc sống. Tôi chẳng qua chỉ là kẻ có công chọn lọc và hệ thống lại, thêm chút khám phá từ nơi bản thân và tìm ra được cách diễn đạt khá gần gũi để mọi người có thể hiểu và ứng dụng một cách dễ dàng.

Cuốn sách này tuy trình bày chi tiết những tâm lý từ đơn giản đến phức tạp, nhưng nó không hẳn là một cuốn sách tâm lý học. Vì nó còn có thể chữa lành những vết thương trong tâm hồn bạn, ngay khi bạn mở lòng ra đón nhận nó. Huống chi, càng nắm vững những phương pháp trong ấy và quyết tâm thực hành, thì bạn càng hóa giải được những phiền muộn lớn lao hơn. Dù vậy, bạn cũng đừng tin rằng khi bạn đã hiểu biết một cách tường tận những vấn đề được trình bày trong cuốn sách này, thì bạn đã có đủ khả năng nắm được hạnh phúc chân thật. Bạn đừng quên, bạn chỉ mới có con đường mà thôi. Bạn cần phải hội tụ rất nhiều điều kiện quan trọng khác nữa. Ít nhất, bạn đã nghiền ngẫm để hiểu một cách đúng đắn và tin tưởng vững chắc nơi con đường ấy. Rồi bạn phải có quyết tâm mạnh mẽ làm mới cuộc đời mình để dành mọi cơ hội thuận lợi cho nó và siêng năng luyện tập. Và điều không thể thiếu là bạn cần phải đối đầu với những

nghịch cảnh lớn lao để bạn có cơ hội ứng dụng triệt để những gì mình đã hấp thụ, và để bạn thấy rõ sự khác biệt giữa hiểu biết của tư duy và hiểu biết của thực chứng. Nhưng bạn cũng đừng quá lo lắng. Chỉ cần bạn chính thức bước đi trên con đường ấy là bạn đã nếm trải ngay hương vị của hạnh phúc rồi. Càng tiến xa thì hạnh phúc của bạn sẽ càng lớn hơn.

Ngay cả khi bạn không thể đọc hết cuốn sách, vì có những quan điểm khá xa lạ hoặc tương phản với nhận thức hiện tại của bạn, thì bạn cũng đừng vội nghĩ là nó không phù hợp với mình. Khi nào rảnh rỗi hay cảm thấy cần thiết thì bạn cứ thong thả đọc lại. Mỗi lần đọc, chắc chắn bạn sẽ có một cái "thấy" mới về nó. Bởi vì bạn vốn rất tin tưởng và bám chặt vào hiểu biết của mình, thì không dễ gì bạn mở lòng đón nhận thêm những hiểu biết mới. Hoặc có thể vì một vài thành kiến nào đó mà bạn đã tự ngăn mình không thể đến với cuốn sách một cách trọn vẹn. Cũng có khi bạn đã vất nó vào một xó xỉnh nào đó và quên bẵng đi. Nhưng khi vướng vào vài nghịch cảnh, hay đối diện với những nỗi khổ niềm đau trong chính mình, thì bạn sẽ nhận ra phản ứng của mình đột nhiên khác hẳn trước đây. Dường như có một sức mạnh nào đó đến giúp bạn. Thật ra, khi bạn đã tâm đắc bất kỳ điều nào trong cuốn sách này, thì nó vẫn được lưu trữ trong chiều sâu tâm thức của bạn. Nó sẽ âm thầm liên kết hoạt động cùng với những hiểu biết sâu sắc khác trong chính bạn. Đến khi nào đủ điều kiện thì nó sẽ làm thành hiệu ứng.

Vì lẽ đó, tôi mong bạn hãy đón nhận cuốn sách này như đón nhận một người bạn đồng hành - đừng quá hy vọng, cũng đừng quá hờ hững. Dĩ nhiên, không thể nào diễn giải hết mọi ngõ ngách sâu kín của tâm lý trong cuốn sách bé nhỏ như thế này, nên tôi hứa sẽ cố gắng viết tiếp khi điều kiện thích hợp, nhất là được đón nhận thêm những trải nghiệm và khám phá quý báu từ các bạn. Thật ra, nếu bạn có đức tin nơi những hiểu biết trong cuốn sách này, thì nó đã quá đủ để làm hành trang cho công trình khám phá hạnh phúc chân thật của bạn rồi. Đặc biệt trong bối cảnh cái xấu đang dần lấn át cái tốt như hiện nay, nó là tác nhân rất cần thiết để khơi dậy những giá trị tinh thần đang ngủ quên trong mỗi chúng ta.

Virginia, mùa hoa anh đào nở 2010
Minh Niệm